Tiến sĩ BARBARA DE ANGELIS

SECRETS ABOUT MEN EVERY WOMAN SHOULD KNOW

THE NEW YORK TIMES #1 BESTSELLER

GIẢI MÃ ĐÀN ÔNG

FIND OUT HOW THEY REALLY FEEL ABOUT WOMEN, RELATIONSHIPS, LOVE, AND SEX.

First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



THÔNG TIN EBOOK

Tên sách

GIẢI MÃ ĐÀN ÔNG

Tác giả

BARBARA DE ANGELIS, PH.D

Phát hành

FIRST NEWS

Nhà Xuất Bản

FIRST NEWS

Ebook

2021 kindlekobovn



THANK YOU FOR YOUR SUPPORT

VỚI MONG MUỐN TRẢI NGHIỆM ĐỌC SÁCH ĐIỆN TỬ PHẢI LÀ THÚ VỊ VÀ TỐT NHẤT, DỰ ÁN SƯU TẦM VÀ CHỈNH SỬA SÁCH EBOOK VỀ ĐỊNH DẠNG CHUẨN, VÀ ĐẸP ĐÃ ĐƯỢC SHIBA BẮT ĐẦU TỪ 2018. HY VỌNG NHỮNG LY CAFE YÊU THƯƠNG CỦA CÁC BẠN CÙNG VỚI SỰ VUI VẺ, ĐAM MÊ CỦA SHIBA SẼ ĐỂ LẠI CHO THẾ HỆ SAU NÀY 1 KHO SÁCH HAY ĐẸP VÀ HỮU ÍCH



MỤC LỤC | TABLE OF CONTENTS

Hội yêu đọc sách Kindle Việt Nam

Lời giới thiệu

Bạn có bao giờ ước rằng người đàn ông của bạn sẽ được đính kèm một cuốn sách hướng dẫn sử dụng, giống như cái lò nướng điện hay cái máy tự động trả lời điện thoại vậy, để giúp bạn hiểu rõ các chức năng, tránh những rủi ro trong quá trình tương tác? Phụ nữ tiếp xúc với đàn ông nhiều hơn với bất kỳ loại máy nào, nhưng khổ nỗi họ không hề được "hướng dẫn sử dụng" mà lại phải mày mò khám phá.

Mỗi ngày, tôi và bạn đều phải đối diện với những người đàn ông: cha, chồng, con trai, người yêu, những người bạn nam giới… Chúng ta luôn cố gắng hiểu họ, quan tâm, trò chuyện với họ, yêu thương họ với mong muốn họ cũng sẽ yêu thương ta chân thành. Nếu mọi chuyện suôn sẻ, ta sẽ nghĩ rằng đàn ông thật tuyệt vời và ta khó mà sống thiếu họ. Nhưng nếu ngược lại, ta sẽ nghĩ đàn ông thật quá quắt, tốt nhất là họ nên khuất mắt chúng ta. Có thể đã vài lần trong đời - cũng giống như tôi - bạn xua tay chán nản, chỉ muốn nói: "Hãy mang người đàn ông này về nơi "sản xuất" ra anh ta vì anh ta còn nhiều khiếm khuyết quá! Hình như anh ta thiếu "linh kiện" nào đó nên hoạt động chẳng hiệu quả chút nào", hoặc bạn sẽ nói: "Có lẽ tôi không nên tiếp tục với mẫu đàn ông này nữa vì tôi chẳng thể hiểu nổi anh ta!".

Là phụ nữ, trong suốt cuộc đời, bạn có ba lựa chọn với người đàn ông của mình:

Lựa chọn 1: Bạn nổi cáu mỗi khi anh ta chọc giận bạn. Bạn dành nhiều thời gian than vãn về anh ta (điều này có thể giúp bạn khuây khỏa chốc lát nhưng càng về sau càng kém hiệu quả).

Lựa chọn 2: Bỏ mặc anh ta và chuyển hướng tình yêu sang một chú cún con xinh xắn, mềm mại (dù cún rẻ hơn, ít công dụng hơn và

cũng không thật sự hiệu quả).

Lựa chọn 3: Quyết định học cách thấu hiểu và "sống chung với lũ" để có được mối quan hệ tốt đẹp như bạn mong muốn.

Trong suốt 15 năm qua, tôi đã làm việc với hơn 10.000 đàn ông và phụ nữ để tìm hiểu những yếu tố làm cho những mối quan hệ nam nữ vững bền hay đổ vỡ. Đó thật sự là chặng đường gian khó, bởi ngay bản thân tôi cũng vấp phải nhiều sai lầm trong những mối quan hệ với đàn ông.

Tôi rất vui khi nói với bạn rằng, nhờ cố gắng hết sức, tôi không những "sống sót" mà còn có thêm nhận thức mới về những người đàn ông làm thay đổi cuộc đời tôi. Tôi muốn chia sẻ với bạn những điều đó qua cuốn sách **"Giải mã đàn ông"** này. Hy vọng cuốn sách đúng là thứ bạn đang tìm kiếm bấy lâu nay và sẽ giúp bạn có được mối quan hệ tốt đẹp với người đàn ông yêu thương của mình.

- Barbara De Angelis, Ph.D.

MỐI LIÊN HỆ GIỮA NAM GIỚI VÀ NỮ GIỚI

1

Nam giới: Pháo đài cuối cùng

Bạn đang sống trong một thế giới thay đổi không ngừng.

- Ngạn ngữ Trung Quốc

Hãy tưởng tượng rằng một ngày nọ, bạn được chọn tham gia chuyến du hành đến một hành tinh lạ. Tất cả những gì bạn biết là hành tinh đó có những sinh linh với diện mạo giống hệt bạn. Sau hành trình dài vượt không gian, phi thuyền đáp xuống vùng đất xa xôi ấy. Bạn được chào đón bởi những sinh vật dễ thương, rất giống con người, thậm chí nói được tiếng Anh!

Vài tiếng đồng hồ tiếp theo, bạn cố gắng trò chuyện với các sinh vật này. Thoạt đầu, mọi việc khá suôn sẻ, nhưng càng về sau, không khí dần căng thẳng bởi tuy hiểu tiếng Anh, nhưng những người hành tinh lạ lại hiểu lầm những nỗ lực giao tiếp của bạn. Bạn nói một đường, họ hiểu một nẻo. Ví dụ như khi bạn thể hiện sự hiếu kỳ thì họ lại cho rằng bạn đang chỉ trích họ. Quan sát cách họ giao tiếp với nhau, bạn càng thấy rõ sự khác biệt giữa họ với con người. Con người thường đánh giá cao sự hợp tác, sự nhạy cảm nhưng họ dường như chỉ có cạnh tranh và cạnh tranh. Con người quen chia sẻ cảm xúc còn họ thì giấu kín. Càng ở lâu với những sinh vật lạ, bạn càng chán nản.

Cuối cùng, bạn và nhóm thám hiểm quyết định rời hành tinh xa lạ lạnh lẽo ấy. Bạn tin chắc là những sinh vật kia rất vui mừng khi thấy bạn sắp rút đi, bởi họ có vẻ chẳng mấy nhiệt tình với chuyến viếng thăm của bạn. Nhưng một lần nữa bạn phải ngạc nhiên khi họ buồn

bã lúc bạn thông báo sắp khởi hành. Họ nói rằng họ rất thích quãng thời gian có bạn ở bên và năn nỉ bạn đừng đi. Lòng vô cùng bối rối, nhưng bạn vẫn kiên quyết bước lên phi thuyền. Và khi đã ngồi vào ghế, cảm nhận được động cơ tên lửa đang nâng phi thuyền lên không trung, bạn bất chợt thầm nghĩ: Đó là những người lạ lùng nhất mình từng gặp. Những gì họ nghĩ không giống những gì họ nói. Họ cư xử như thể họ chẳng quan tâm đến mình nhưng thực ra lại quan tâm rất nhiều. Họ có vẻ không thích thấy mặt mình, vậy mà lại buồn bã khi mình ra đi. Ừm, đến thăm những người này cũng thú vị nhưng chắc chắn mình không thể sống cùng họ.

KHỞI HÀNH VÀO THẾ GIỚI ĐÀN ÔNG

Nếu bạn vẫn chưa nhận ra ẩn ý của câu chuyện trên, tôi xin bật mí ngay: những "sinh vật lạ" ấy đang hiện diện quanh ta với tên gọi "đàn ông". Khi bạn nhận ra những khác biệt rõ rệt về mặt sinh lý, tâm lý và xã hội giữa nam giới - nữ giới, bạn sẽ tự nhiên cảm thấy đàn ông dường như đến từ một hành tinh khác. Đó cũng là lúc bạn nên dừng lại một chút và suy nghĩ về việc sống với một người hoàn toàn khác bạn về xuất thân, cách được giáo dục, cách ứng xử với cộng đồng. Bạn cũng nhận ra rằng đó là việc bất khả thi phải không? Thế mà mỗi ngày chúng ta đều cố gắng khỏa lấp những khác biệt để kết nối với nam giới, và thật kỳ lạ là chúng ta làm rất tốt!

Như đã nói ở phần đầu, những khác biệt giữa nam và nữ tồn tại nhiều thế kỷ nay và phụ nữ thường chấp nhận, thích nghi với những khác biệt này và cố gắng đảm nhận những vai trò mà xã hội giao phó. Song, đến đầu thế kỷ XX, cuộc cách mạng bình đẳng giới nổ ra, giúp phụ nữ nhận thức rõ giá trị bản thân và đòi hỏi nam giới phải công nhận họ. Lần đầu tiên, phụ nữ dám đòi quyền bình đẳng trên tất cả mọi phương diện và dần phá bỏ những bổn phận khuôn mẫu mà họ và những thế hệ trước đó như mẹ, bà… buộc phải chấp nhận. Về sau, những phương pháp ngừa thai hiệu quả và những cánh cửa nghề nghiệp ngày càng rộng mở đã giúp phụ nữ chủ động hơn về kinh tế, kế hoạch hóa, thoát khỏi sự lệ thuộc vào đàn ông.

Cũng từ đó, mối quan hệ nam - nữ bắt đầu khủng hoảng. Đàn ông

vốn quen nắm thế thượng phong, muốn phụ nữ phải phục tùng họ. Nhưng bây giờ, phụ nữ chúng ta bắt đầu lên tiếng: “Tôi không muốn sống như thế nữa!”, dù trong lòng chúng ta vẫn hoang mang, chưa chắc chắn lắm rằng mình có thật sự muốn trở thành người phụ nữ “hoàn toàn mới” hay không. Chính sự hoang mang ấy khiến cho đàn ông càng phức tạp trong mắt chúng ta, giống như ta đang chơi một trò chơi quen thuộc nhưng toàn bộ quy tắc cũ bị phá bỏ trong khi những quy tắc mới chưa kịp hình thành. Mới phút trước ta mong muốn được tự do, phút sau ta lại muốn được chở che. Chúng ta muốn làm việc và học hỏi để nuôi sống bản thân nhưng cũng muốn những người đàn ông phải biết mở cửa chờ ta tại công ty. Chúng ta hy vọng nam giới biết cởi mở và dám chia sẻ những điểm yếu của họ, thế nhưng chính ta lại quay lưng đi khi thấy họ trở nên yếu đuối. Những chuẩn mực đầy mâu thuẫn ấy làm ta trăn trở và khiến đàn ông phát điên lên.

Là người phụ nữ hiện đại, ta đang từng bước chinh phục con đường công danh, tiền bạc. Nhưng đây cũng là lúc ta thấy chán nản hơn bao giờ hết trong những mối quan hệ dường như không có chút tiến triển với người khác phái. Một nữ doanh nhân thành đạt vừa tâm sự với tôi: “Tôi có thể kiếm ra hàng trăm ngàn đô-la lợi nhuận cho công ty và quản lý toàn bộ đội ngũ nhân viên, nhưng lại không biết làm sao để hòa hợp với một người đàn ông!”. Đối với cô ấy và nhiều chị em phụ nữ khác, đàn ông chính là “pháo đài cuối cùng”, là ẩn số chưa có lời giải trong cuộc sống.

Lưu ý: Đây không phải là cuốn sách “kể tội” đàn ông. Phụ nữ chúng ta không buộc tội hay dằn vặt họ vì những điều họ đã làm.

CUỐN SÁCH NÀY TẬP HỢP NHỮNG THÔNG TIN HỮU ÍCH MÀ TÔI MUỐN CHIA SẺ VỚI CHỊ EM PHỤ NỮ, ĐỂ GIÚP HỌ HIỂU RÕ NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG XUNG QUANH VÀ BIẾT CÁCH ỨNG XỬ CHO PHÙ HỢP.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG LÀM VẬY?

Bạn có bao giờ thắc mắc tại sao đàn ông thích tự mò mẫm tìm

đường hàng giờ liền thay vì dừng lại hỏi ai đó?

Bạn có bao giờ cho rằng khi người đàn ông cố gắng điều khiển bạn thì chỉ càng chứng tỏ rằng họ đang lo bạn mạnh mẽ hơn họ?

Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao đàn ông thường không thoải mái khi bạn "đi guốc trong bụng" họ?

Bạn có bao giờ thắc mắc tại sao đàn ông luôn chú ý những chuyện đâu đâu, trong khi bạn đang cố gắng thu hút sự chú ý của họ?

Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao một người đàn ông luôn khăng khăng không hề buồn phiền hay lo lắng gì, trong khi bạn biết chắc rằng lòng dạ anh chàng đang "rối như tơ vò"?

Không phải chỉ mình bạn sẽ trả lời "Có" cho vài câu hỏi trong số trên. Tất cả phụ nữ đều từng chán nản khi không hiểu được một số hành động của người đàn ông mình yêu thương. Điều đầu tiên bạn cần biết là:

Đàn ông hành động như vậy không phải để khiêu khích bạn mà vì họ vốn đã quen như vậy. Chính thói quen này khiến họ trở nên khó hiểu.

Chúng ta hãy cùng phân tích một số vấn đề sau:

1. Vì sao tôi gọi đàn ông là "người thợ săn đơn độc" hoặc "chiến binh lạc loài"?

2. Tại sao đàn ông luôn luôn muốn thống trị phụ nữ?

3. Tại sao đàn ông không quen yêu thương?

4. Truyền hình đã tiêm nhiễm những vai trò nam nữ rập khuôn cho ta thế nào?

ĐÀN ÔNG: NGƯỜI THỢ SĂN ĐƠN ĐỘC

Chuyện xảy ra hàng ngàn năm trước, trái đất lúc ấy là một hành tinh hỗn độn với sự biến động không ngừng của núi lửa, bão tuyết, lũ lụt và khí hậu khắc nghiệt. Những loài động vật hoang dã tự do lang thang khắp nơi với số lượng áp đảo, còn loài người bé nhỏ thì tụ thành những nhóm nhỏ tìm chốn nương thân. Trong thế giới hỗn mang ấy, chỉ có sự sinh tồn thích nghi là quan trọng nhất.

Có gia đình nọ co cụm lại trong một hang động nhỏ bên sườn đồi,

họ chỉ ăn duy nhất một bữa mỗi ngày. Bữa ăn ấy lèo tèo vài miếng thịt nai rừng mà người đàn ông săn được cách đây hai hôm. Đó là tất cả những gì còn sót lại sau chuyến đi săn. Người đàn ông cố gắng tìm kiếm nhiều thức ăn hơn nhưng vô vọng bởi thời tiết quá khắc nghiệt. Tuyết rơi suốt tuần và hầu hết thú rừng đã di chuyển đến những thung lũng ấm áp phía Nam. Nhưng khi ông nhìn người vợ và hai con nhỏ thèm khát liếm những mẩu vụn thức ăn dính trên ngón tay, ông biết mình phải ra ngoài, đi săn cho đến khi nào kiếm được thức ăn thì mới trở về. Nếu thất bại, cả ông và gia đình sẽ chết đói và bị xé xác bởi lũ sói hoang hàng đêm vẫn tru quanh đây.

Bỗng nghe có tiếng động lạ, ông nhỏm dậy, tiến về phía cửa hang, đứng thủ thế. Có thể một gã lực lưỡng nào đó đang muốn giết ông để cướp vợ và cả cái hang động này, cũng có thể là một con sói hoặc sư tử sẵn sàng tấn công cả gia đình ông để thỏa cơn đói, hoặc đó chỉ là cơn gió lùa qua kẽ hang. Ông không bao giờ chắc chắn bất cứ điều gì. Vì vậy, ông không bao giờ ngồi xoay lưng lại với cửa hang mà luôn đối diện với nó để kịp phát hiện mọi mối đe dọa đang đến gần. Ngay cả khi ngủ, ông vẫn dành một phần trí óc để kịp phát hiện những âm thanh báo hiệu hiểm nguy.

Sau một lúc, ông lại ngồi xuống cạnh đống lửa, tim đập thình thịch. Thật sự ông đang lo sợ, và vốn dĩ ông luôn luôn lo sợ điều này, điều nọ. Nhưng khi ngước lên nhìn vợ và hai con, ông quyết không để họ biết nỗi sợ hãi của mình. Ông hiểu, nếu họ thấy ông mất can đảm, thì họ sẽ tuyệt vọng với tương lai. Không có ông, họ sẽ chết. Ông tự nhủ: *“Không được run sợ, ta phải mạnh mẽ lên. Hãy nhớ rằng ta là ai. Ta là một người đàn ông. Là một thợ săn!”*.

CHIẾN BINH LẠC LOÀI

Cuộc sống của người đàn ông trong xã hội hiện đại dường như không còn phải chịu những áp lực như tổ tiên xưa kia, dù cách đây không lâu, đàn ông vẫn phải săn tìm thức ăn cho gia đình và luôn sẵn sàng bảo vệ họ trước kẻ thù.

Đến thế kỷ XX, đàn ông không còn săn bắn, chiến đấu. Những kỹ năng được duy trì và tôi luyện qua bao nhiêu thế kỷ không còn cần

thiết nữa. Không còn chiến tranh, không kẻ thù, không thử thách, nên đàn ông trở thành “chiến binh lạc loài”.

Có bao nhiêu lần phụ nữ phải than phiền về người đàn ông của họ?

“Mặc kệ tôi nói gì, anh ta lúc nào cũng ở thế phòng thủ, cứ như sắp lao vào một cuộc chiến nào đó.”

“Anh ấy rất hiếm khi cởi mở, bày tỏ cảm xúc thật trước mặt tôi. Anh ấy lúc nào cũng cố tỏ ra mạnh mẽ.”

“Tôi mong chồng mình có thể kết bạn với những người đàn ông khác, nhưng hình như anh ta không mấy thân thiện với họ.”

“Bob luôn nghiêm trọng hóa vấn đề khiến tôi rất khó chịu. Tôi cố gắng giúp anh ấy suy nghĩ thoáng hơn, nhưng chỉ mỗi việc làm báo cáo hôm nay hoặc ngày mai thôi mà anh ấy căng thẳng như đang lựa chọn giữa sống hay chết vậy.”

“Bạn trai tôi luôn nổi giận khi bị phê bình, chơi xấu hay khiêu khích. Anh ấy cho rằng bất kỳ hành động đối nghịch nào cũng là một cuộc tấn công, thế là anh ấy mỉa mai, hung hăng đánh trả lại cứ như một con bò tót.”

“Chồng tôi luôn giấu kín trong lòng những nỗi muộn phiền và trở nên lạnh lùng, xa cách. Tôi phải gạn hỏi suốt mất ngày chồng tôi mới chịu bộc bạch nỗi niềm.”

Có lẽ bạn cũng đã nhìn thấy những tàn dư của tâm lý “thợ săn” - “chiến binh” còn sót lại trong thái độ, cách ứng xử của những người đàn ông thời hiện đại. Họ bị chi phối bởi những ảnh hưởng bên trong mà thậm chí họ không nhận ra. Có học thuyết cho rằng loài người có “trí nhớ di truyền”, một loại nhận thức tồn tại xuyên suốt nhiều thế kỷ, có khả năng nối kết một con người bình thường, sống một cuộc đời bình thường ở vùng quê yên ả với những họ hàng của anh ta cách đây hàng ngàn năm.

DƯỜNG NHƯ NAM GIỚI LUÔN KHẮC CỐT GHI TÂM NHỮNG BẢN NĂNG NGUYÊN THỦY NHƯ: PHÒNG VỆ, KHÔNG BAO GIỜ BỘC LỘ ĐIỂM YẾU, NẮM QUYỀN ĐIỀU KHIỂN… VÀ THỂ HIỆN NHỮNG ĐIỀU NÀY TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY MỘT CÁCH VÔ THỨC.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG LUÔN MUỐN NGỒI MỘT VÀI CHỖ NHẤT ĐỊNH TRONG NHÀ HÀNG?

Cách đây khá lâu, có một việc khiến tôi phải công nhận rằng thuyết “trí nhớ di truyền” là đúng.

Khi ấy, tôi kết giao với một anh chàng làm nghề giáo viên và viết văn. Những lần ra ngoài ăn tối cùng nhau, tôi đều nhận thấy một điều khá lạ. Chúng tôi bước vào nhà hàng, người phục vụ sắp xếp cho chúng tôi chiếc bàn còn trống và tôi sẽ ngẫu nhiên ngồi xuống chiếc ghế nào đó. Nếu chiếc ghế tôi ngồi xoay lưng lại với hầu hết mọi thực khách, anh bạn của tôi sẽ ngồi vào ghế đối diện. Nhưng nếu tôi chọn chiếc ghế có góc lý tưởng để quan sát toàn bộ nhà hàng, anh ấy dường như không vui và sẽ đề nghị tôi đổi chỗ. Vài lần đầu, tôi đồng ý và không suy nghĩ điều gì. Cho đến một buổi tối nọ, tôi lên cơn ương bướng khi anh ấy đề nghị đổi chỗ. Tôi nói:

- Hôm nay em muốn ngồi ở đây. Lúc nào anh cũng ngồi chỗ tốt rồi, em muốn ngồi thử một lần xem sao.

Anh ấy miễn cưỡng ngồi xuống chiếc ghế đối diện, xoay lưng lại với nhiều người. Chúng tôi gọi món và tôi bắt đầu kể về ngày làm việc của mình cùng nhiều đề tài khác. Nhưng rồi tôi nhận ra anh ấy cứ ngọ nguậy trên ghế và có vẻ không thoải mái lắm.

- Có chuyện gì thế? - Tôi hỏi.

- Anh không thích ngồi ở đây, không dễ chịu chút nào! - Anh trả lời.

- Em không hiểu, ngồi ở đó sao lại khó chịu?

- Anh chẳng nhìn thấy gì cả. - Anh ấy giải thích - Quay lưng lại với mọi người làm anh cứ thấy lo lo thế nào ấy…

Suốt nửa tiếng sau đó, chúng tôi cùng phân tích cảm giác lạ lùng của anh ấy khi ngồi quay lưng lại với mọi người trong phòng. Và rồi chúng tôi vô cùng ngạc nhiên khi khám phá một điều: dù chưa bao giờ ý thức được nhưng anh luôn chọn chỗ ngồi sao cho có thể nhìn bao quát căn phòng, bất kể ở nhà hàng hay trong một bữa tiệc. Dẫu biết rằng không có mối đe dọa hay nguy hiểm nào ở đây nhưng anh ấy vẫn thấy không an toàn khi ngồi quay lưng lại với mọi người.

Thậm chí, chỉ cần nghĩ rằng sẽ phải ngồi vào vị trí ấy cũng đủ làm anh bất an, giống như thể có một giọng nói trong đầu đang lên tiếng cảnh báo: "Coi chừng! Cẩn thận đấy!".

Bạn tôi tuy không thuộc loại "nam nhi đại trượng phu" nhưng khá lịch lãm, trí thức. Anh khăng khăng cho rằng mình chưa bao giờ được bố hoặc quân đội huấn luyện ngồi theo thế phòng ngự như vậy, thậm chí anh ấy cũng không nhận ra điều này nếu không nghe tôi nói. Chúng tôi không tìm ra được một lời giải thích hợp lý nào hơn ngoài thuyết "trí nhớ di truyền" - đàn ông không nên quay lưng lại với "cửa hang động".

Từ sau sự việc đó, tôi thường hỏi những người đàn ông về thói quen lựa chọn chỗ ngồi của họ trong nhà hàng. Phần lớn đều đồng ý rằng họ thấy thoải mái hơn nếu có thể quan sát toàn bộ không gian và không thích ngồi quay mặt vào tường. Có thể bạn cũng muốn thử làm một nghiên cứu nhỏ về điều này: Nếu bạn muốn làm một người đàn ông nào đó thấy khó chịu, hãy đề nghị anh ta ngồi quay mặt vào tường và mặc sức quan sát anh ta ngọ nguậy suốt buổi!

Tại sao đàn ông ở thế thống trị?

Trước khi có các phương pháp kế hoạch hóa gia đình, vai trò của đàn ông - phụ nữ được phân định rất đơn giản: phụ nữ có thể sinh con còn đàn ông thì không. Lấy ví dụ hai người tiền sử tên là Jack và Jill sống và săn bắn cùng nhau. Nếu Jill không muốn bị lép vế trước Jack, tốt nhất, cô ấy đừng quan hệ tình dục với anh ta. Bởi khi đã quan hệ, Jill sẽ mang thai và thế cân bằng lập tức biến mất. Chẳng bao lâu, Jill trở nên nặng nề, di chuyển khó nhọc. Rồi cô ấy sinh con, cho con bú, bận chăm sóc con nên không thể ra ngoài hái lượm. Đến khi đứa con thứ ba, thứ tư ra đời thì Jill hoàn toàn phụ thuộc vào Jack khi cô phải dành toàn bộ thời gian chăm sóc bọn trẻ.

Lúc ấy, Jack cũng như tất cả đàn ông khác, sẽ có sức mạnh tối thượng đối với phụ nữ, bởi lý do duy nhất: họ có thể săn bắn, phân phát thức ăn. Thợ săn nào giết được nhiều thú rừng nhất sẽ trở thành tù trưởng. Nếu bạn không vâng phục và tuân thủ luật lệ của họ, họ sẽ không phân phát thịt cho bạn và bạn sẽ chết đói. Mọi chuyện đơn

giản thế thôi. Ngày nay, vẫn còn một số đàn ông khó chịu khi vợ đi làm, bởi họ sợ sức ảnh hưởng của mình bị giảm sút khi vợ có thể tự mang "thịt" về nhà. Và nhiều thế kỷ sau khi đàn ông không còn săn bắn, phụ nữ vẫn phải dành nhiều thời gian ở nhà để thực hiện thiên chức làm mẹ. Đàn ông tiếp tục nắm giữ thế mạnh kinh tế nên vẫn ở thế thống trị.

GIẢI THÍCH BẰNG TÂM LÝ HỌC

Có bao giờ bạn nghĩ rằng một người đối xử tệ bạc, luôn hạ thấp bạn chỉ vì anh ta đang ghen tị, thậm chí là sợ bạn? Nhiều học thuyết cho rằng đàn ông luôn muốn ở vị trí thống trị là vì nỗi ghen tị và sợ hãi sâu xa trước sức mạnh sáng tạo của phụ nữ. Cơ thể phụ nữ có những biến đổi kỳ diệu mà đàn ông không thể hiểu được, phụ nữ được ban cho một trực giác đặc biệt, nhiều khả năng sáng tạo mà đàn ông không có. Và trên hết, phụ nữ có khả năng kỳ diệu nhất là có thể mang thai và sinh con. Tất cả những điều này làm đàn ông mong muốn được ở thế thống trị đối với phụ nữ.

Một học thuyết gần đây cho rằng, mong muốn thống trị của đàn ông bắt nguồn từ nhu cầu không thích bị nhận dạng giống như phụ nữ, đồng thời phản ánh xu hướng muốn thoát ly khỏi ảnh hưởng của người mẹ. Người mẹ là hình mẫu và cũng là mối quan hệ xã hội đầu tiên của một đứa trẻ, chính vì vậy, trẻ sẽ hình thành những nét tính cách giống mẹ, trừ khi nó chủ động làm điều gì đó để tách rời khỏi mẹ. Chúng ta dễ dàng nhận thấy những biểu hiện này ở các cậu con trai vào tuổi dậy thì - chúng không muốn được mẹ ôm hôn hay chạm vào người. Thậm chí, trong quá trình nỗ lực chứng minh chúng là đàn ông và khác biệt với phụ nữ, chúng có thể khẳng định chắc nịch rằng chúng ghét mẹ.

Nancy Chodorow - tác giả cuốn sách *"The Reproduction of Mothering" (Bản sao của người mẹ)* - giải thích: *"Xét một cách sâu xa, đứa con trai thường cố tình cự tuyệt mọi liên hệ và cảm giác phụ thuộc vào người mẹ…Để làm được điều này, anh ta cố gắng kiềm chế bất cứ hành động nữ tính nào bên trong con người mình và nhất là bôi nhọ tất cả những điều anh ta cho là thuộc về nữ giới".*

CẬU BÉ BẤT TRỊ TỒN TẠI BÊN TRONG MỖI NGƯỜI ĐÀN ÔNG LUÔN THÔI THÚC HỌ TÌM CÁCH CHỨNG TỎ MÌNH KHÔNG GIỐNG MẸ, KHÔNG NGỪNG CỐ GẮNG LẤN ÁT PHỤ NỮ VÀ TỰ CHO RẰNG PHỤ NỮ THẤP KÉM HƠN MÌNH. TẤT CẢ HÀNH ĐỘNG ẤY LÀ CÁCH ĐỂ ĐÀN ÔNG KHẲNG ĐỊNH: "THẤY CHƯA, TÔI CHẾ NGỰ ĐƯỢC CÁC NGƯỜI NGHĨA LÀ TÔI MẠNH HƠN VÀ KHÔNG HỀ GIỐNG CÁC NGƯỜI".

Trong những phần sau, tôi sẽ giải thích vì sao mong ước thoát khỏi người mẹ từ thời thơ ấu vẫn còn ảnh hưởng đến các hành vi của người đàn ông trưởng thành.

CÁCH ĐÀN ÔNG ĐƯỢC "NHÀO NẶN" ĐỂ XA LẠ VỚI YÊU THƯƠNG

"Nó là con trai!" - vị bác sĩ tuyên bố như vậy và từ đó trở đi, hình hài bé nhỏ ấy được đối xử khác hẳn với bé gái ở phòng bên cạnh. Mời bạn theo dõi những thông tin được soạn trích từ nhiều nguồn nghiên cứu dưới đây:

• Cha mẹ của các bé trai sơ sinh thường có xu hướng mô tả con mình là cứng cáp, mập mạp, lanh lợi, khỏe mạnh. Trong khi đó, cha mẹ của các bé gái sơ sinh thường mô tả con mình là đáng yêu, mịn màng, nhỏ nhắn, xinh xắn, thanh tú. Các bậc cha mẹ thật sự tin tưởng con cái họ biểu lộ những nét đặc trưng này, dù theo các báo cáo của bệnh viện thì thường có rất ít hoặc không hề có sự khác biệt nào giữa hai nhóm trẻ sơ sinh này.

• Cha mẹ thường kỳ vọng vào bé trai nhiều hơn các bé gái, mong muốn chúng sẽ sống có trách nhiệm, mạo hiểm hơn.

• Cha mẹ thường khuyến khích con trai sống tự do, độc lập hơn con gái. Họ ít quan tâm khi bé trai bị bắt nạt, trầy xước. Họ cũng thường để con trai được tự do sớm hơn so với con gái.

• Cha mẹ mong muốn con trai biết làm chủ cảm xúc, còn con gái thì hãy cứ biểu lộ ra ngoài. Con trai cũng được dạy rằng những cảm xúc mạnh mẽ như sợ hãi, buồn bã, đam mê, say đắm trong tình yêu… đều ảnh hưởng đến "phong độ đàn ông". Trong quyển sách "Male Sexuality" *(Bản năng đàn ông)*, Tiến sĩ Bernie Zilbergeld đặc tả các bé

trai được dạy để nhìn nhận việc bộc lộ cảm xúc của mình như sau: *"Các bé trai được dạy từ sớm rằng chỉ có một số ít cảm xúc như hung hăng, cạnh tranh, giận dữ... và tất cả những gì liên quan đến tính chỉ huy mới là phù hợp. Khi trở thành các chàng trai, danh sách ấy được cộng thêm những xúc cảm giới tính. Sự yếu đuối, lo lắng, sợ hãi, dễ tổn thương, tế nhị, lòng trắc ẩn và tình yêu là những thứ được cho là chỉ hợp với phái nữ. Một chàng trai nếu có bất kỳ một biểu hiện nào như vậy chắc chắn sẽ bị chế giễu và gọi là "đồ ẻo lả" hoặc "con gái" (còn gì tệ hại hơn như thế?)".*

Ngày nay, nhiều cha mẹ tiến bộ đã cố tránh sự rập khuôn giới tính đối với con cái. Nhưng hầu hết đàn ông vẫn còn là nạn nhân của sự định hình này từ thời thơ ấu.

TRUYỀN HÌNH ĐÃ TIÊM NHIỄM VAI TRÒ GIỚI TÍNH CHO TA NHƯ THẾ NÀO?

Từ nhỏ, chúng ta ý thức được giới tính của mình không chỉ qua cha mẹ mà còn nhờ hàng ngàn giờ đồng hồ ngồi trước ti vi. Có rất nhiều nghiên cứu thú vị với kết quả đáng ngạc nhiên về những nhân vật nam - nữ thường được miêu tả trên truyền hình:

• Nhân vật nam thường được khắc họa với tính cách tham vọng, mạo hiểm, mạnh mẽ, có khả năng chi phối, trong khi nhân vật nữ yếu đuối, phục tùng, vai trò mờ nhạt.

• Đàn ông gắn liền với các hoạt động thú vị và đạt nhiều thành tựu to lớn, phụ nữ chỉ tham gia vào các hoạt động mang tính hỗ trợ hoặc kém quan trọng hơn, vì vậy họ đạt ít thành tựu hơn.

• Ngành công nghiệp truyền hình đặc tả người phụ nữ luôn căng thẳng, lo lắng và chỉ lo những chuyện như làm vệ sinh nhà cửa, chứng đau nửa đầu, vết bẩn trên cổ áo, trong khi đàn ông quyền uy, hiểu biết và là bậc nam nhi đại trượng phu.

• Western, một kênh truyền hình ưa thích của thanh niên vào thập niên 50 - 60 khắc họa người anh hùng của nước Mỹ là một chàng cao bồi đơn độc, làm việc nghĩa hiệp, cưỡi ngựa ra đi trong ánh hoàng hôn, không bị ràng buộc hay vướng bận điều gì.

Hãy quan sát người đàn ông của bạn từ khi anh ta còn là đứa trẻ

nằm dài trước ti vi, xem hết chương trình này đến chương trình khác. Tất cả nhân vật nam trên màn ảnh đều mạnh mẽ, điềm tĩnh, lãnh đạm, tự chủ, can đảm. Bất kể thần tượng của anh ta là Lone Ranger(1), người hùng Zorro(2), người dơi(3), các chàng trai của Bonanza(4), Peter Gunn(5) hay chàng hiệp sĩ quả cảm, ngài thám tử, chàng trai cứng rắn nào đó... đều là những hình mẫu lý tưởng mà anh ta muốn noi theo. Trong khi đó, những chương trình này không bao giờ đề cập đến vợ của Zorro hay người yêu của Lone Ranger. Những hình mẫu lý tưởng này luôn gắn với chú ngựa hoặc một người bạn đồng hành cũng là nam giới nốt, chứ không bao giờ là một phụ nữ.

[1]. *Lone Ranger: Nhân vật người hùng miền Viễn Tây trong loạt phim truyền hình cùng tên nổi tiếng của Mỹ.*

[2]. *Zoro: Người anh hùng giấu mặt trong bộ phim Huyền thoại Zorro.*

[3]. *Người dơi: Siêu anh hùng trong bộ phim Người dơi.*

[4]. *Các chàng trai Bonanza: Phim Bonanza kể về cuộc phiêu lưu thú vị của Ben Cartwright và các con trai của ông khi bảo vệ trang trại và giúp đỡ người khác.*

[5]. *Peter Gunn: Thám tử tài ba trong bộ phim cùng tên của Mỹ.*

Điều này vẫn xảy ra tương tự nếu người đàn ông của bạn nghe đài phát thanh nhiều hơn truyền hình, bởi những vở kịch trên đài phát thanh cũng xây dựng những khuôn mẫu đàn ông hệt như thế.

THỬ THÁCH CỦA THỜI ĐẠI MỚI

Bây giờ, bạn đã hiểu rõ hơn vì sao khái niệm “đàn ông” gắn liền với việc phải che giấu cảm xúc, cạnh tranh, chiến đấu với thế giới khắc nghiệt để sinh tồn, tôn thờ sự tự do, luôn ở thế chủ động. Đàn ông bị ảnh hưởng bởi những thói quen từ thế hệ này sang thế hệ khác, tính cách được định hình từ cha mẹ và xã hội. Chính những điều này làm họ trở nên khó gần gũi.

MỘT KHI QUYẾT ĐỊNH TRỞ THÀNH “NGƯỜI ĐÀN ÔNG THỰC THỤ” THEO CHUẨN MỰC CỦA XÃ HỘI, NGƯỜI ĐÀN ÔNG SẼ PHẢI CHẤP NHẬN TUÂN THEO NHỮNG QUY TẮC BUỘC ANH TA ÍT CỞI MỞ VÀ HẠN CHẾ VIỆC THỂ HIỆN LÒNG CHÂN THÀNH VỚI NGƯỜI

PHỤ NỮ ANH TA YÊU MẾN.

Biểu đồ dưới đây minh họa những thử thách to lớn về mặt cảm xúc dành cho đàn ông ngày nay:

"Người đàn ông thực thụ"

Phòng thủ và đa nghi

Che giấu cảm xúc

Tỏ ra mạnh mẽ, bất bại

Cạnh tranh

Làm chủ thế giới bên ngoài

Tự do/ Độc lập

Tự chủ

Người đàn ông mà phụ nữ mong muốn

Tin cậy và cởi mở

Biểu lộ cảm xúc

Dám thừa nhận những điểm yếu

Hợp tác

Làm chủ thế giới nội tâm

Biết cần có phụ nữ

Xuôi theo cảm xúc

Phụ nữ hiện đại chúng ta luôn muốn đàn ông thấy rằng, những tính cách mà họ cố công nuôi dưỡng lại là những điều khiến ta khó chịu, thất vọng nhất. Và những đặc điểm ta muốn họ phát huy lại là những thứ mà họ cho là "yếu đuối", "không nam tính" và cố tình tránh né. Khi biết rõ sự khác biệt này, bạn sẽ dễ dàng hiểu vì sao nam giới ngại thay đổi, tại sao họ cảm thấy phụ nữ đang tạo cho họ những áp lực vô lý; tại sao trong một mối quan hệ, họ lại không thể làm những điều mà phụ nữ thấy rất đơn giản.

CHÚNG TA MONG ĐÀN ÔNG THÀNH THẠO CẢ NHỮNG KỸ NĂNG HỌ CHƯA ĐƯỢC HỌC, NHỮNG KỸ NĂNG MÀ PHỤ NỮ RẤT GIỎI: BIỂU LỘ CẢM XÚC, THÂN THIỆN, QUAN TÂM VÀ YÊU THƯƠNG.

Cách đây 10 năm, tôi từng làm việc với hàng ngàn người đàn ông và tôi có thể khẳng định với bạn rằng họ thật sự muốn sống cởi mở,

sống thật với cảm xúc và sẻ chia những điều ấy với người phụ nữ họ yêu mến. Song, quá trình ấy rất khó khăn, đôi lúc họ rất ngại ngùng. Đó là điều mà tôi mong bạn sẽ thông hiểu khi đọc hết chương này. Những người đàn ông xung quanh bạn cần trọn vẹn lòng trắc ẩn, sự kiên nhẫn và động viên từ trái tim bạn để giúp họ sống cởi mở hơn.

Câu ngạn ngữ Trung Quốc mở đầu chương này là “Có lẽ bạn đang sống trong một thế giới thay đổi không ngừng” quả thật không sai. Lối sống và yêu thương theo nếp cũ đã không còn tác dụng nữa, nhưng ta vẫn chưa tìm ra những con đường mới. Trong lúc chờ đợi, ta vẫn không ngừng cố gắng xây dựng những mối quan hệ, dẫu ta phải nếm trải nhiều thất vọng, rối rắm. Những thử thách khơi nguồn cho những đổi thay là cơ hội vô giá để chúng ta mở rộng kiến thức, hoàn thiện bản thân. Quyển sách này sẽ giúp bạn biến những khó khăn bạn gặp với đàn ông trở thành những trải nghiệm tình ái thú vị.

2

6 sai lầm phụ nữ thường mắc phải

Bạn có bao giờ nghĩ rằng những lời khuyên về cách ứng xử với đàn ông mà bạn biết thực chất đều sai?

Bạn có bao giờ làm những việc bạn cho rằng đàn ông sẽ hài lòng nhưng cuối cùng lại hụt hẫng vì phản ứng của anh ta hoàn toàn ngược lại?

Sẽ chẳng có gì ngạc nhiên nếu bạn trả lời "Có" trong một hoặc cả hai câu hỏi trên. Tôi từng cộng tác với rất nhiều phụ nữ trong các hội nghị chuyên đề và các nhóm tình nguyện. Hầu hết đều thừa nhận có gì đó không ổn trong mối quan hệ với những người đàn ông, song, họ không xác định được cụ thể đó là điều gì và làm sao để giải quyết. Một phần quan trọng trong việc phát triển mối quan hệ với người đàn ông bất kỳ (bố, chồng, sếp, bạn trai, đồng nghiệp nam…) không đơn thuần là phân tích các hành vi của người đó mà còn phải trung thực nhìn nhận cách cư xử của chính bạn.

BẠN CÓ MỐI QUAN HỆ TỐT VỚI NAM GIỚI KHÔNG?

Dưới đây là bài trắc nghiệm về những ưu khuyết điểm trong các mối quan hệ của bạn với nam giới. Với mỗi câu hỏi, bạn hãy chọn một trong các phương án sau:

A. Luôn luôn

B. Thường xuyên

C. Thỉnh thoảng

D. Hiếm khi

E. Không bao giờ

Hãy trả lời những câu hỏi dưới đây một cách trung thực nhất.

Đừng dựa trên những gì bạn cho là đúng mà hãy dựa trên cách cư xử hằng ngày của bạn.

1. Khi ở bên cạnh một người đàn ông tôi thích hoặc bị cuốn hút, tôi thường mất tự chủ, ngượng nghịu và nói năng lắp bắp.

2. Tôi cảm thấy mình phải có trách nhiệm với những người đàn ông xung quanh tôi, giúp họ đạt được những điều họ muốn.

3. Tôi cho phép đàn ông ứng xử theo cách mà tôi sẽ không bao giờ chấp nhận nếu đó là ứng xử của một người phụ nữ.

4. Tôi sử dụng bản năng giới tính như tán tỉnh, khêu gợi và sử dụng ngôn ngữ cơ thể… để tiếp cận đàn ông.

5. Tôi tránh làm những điều mình muốn hoặc nói những điều mình thật sự nghĩ vì sợ anh ta sẽ phản ứng lại.

6. Tôi cảm thấy bực bội với những việc mà người đàn ông làm trong quá khứ và cả cách họ đối xử với tôi hiện nay.

7. Tôi cư xử vô lý, thái quá và lúng túng trước mặt đàn ông để thu hút sự chú ý, giành tình cảm của họ, hoặc tránh không làm họ tức giận.

8. Tôi thấy mình xứng đáng được tất cả đàn ông quý mến và trân trọng.

9. Tôi luôn đòi hỏi những điều tôi muốn và cần từ những người đàn ông tôi quan tâm.

10. Khi ở bên cạnh một người đàn ông mạnh mẽ (sếp, bố, những nhân vật có quyền thế…), tôi cảm thấy thoải mái và rất tự tin. Tôi giữ nguyên lối ứng xử thường ngày vì không muốn mình trở nên quá huênh hoang, hung hăng hay nhút nhát.

Bây giờ bạn hãy cộng điểm cho bài trắc nghiệm của mình. Với mỗi câu hỏi từ 1 đến 7, thang điểm như sau:

A: 2 điểm

B: 4 điểm

C: 6 điểm

D: 8 điểm

E: 10 điểm

Với mỗi câu hỏi từ 8 đến 10, thang điểm như sau:

A: 10 điểm

B: 8 điểm

C: 6 điểm

D: 4 điểm

E: 2 điểm

Kết quả:

80 - 100 điểm: Chúc mừng bạn! Bạn ý thức rất rõ về bản thân, do đó mối quan hệ của bạn với những người đàn ông rất tốt đẹp. Bạn biết cách trở thành một phụ nữ mạnh mẽ nhưng đáng yêu trong mắt nam giới và vẫn là chính mình khi ở bên cạnh những người đàn ông quan trọng đối với bạn. Bạn biết rõ sự giao tiếp suôn sẻ là điều cốt yếu để tạo dựng những mối quan hệ tốt đẹp, bền vững. Để tránh những rắc rối trong tương lai, bạn hãy cố gắng cải thiện những điểm yếu còn lại của mình.

60 - 79 điểm: Mối quan hệ của bạn không tệ lắm nhưng hoàn toàn có thể tốt hơn nữa. Hầu hết phụ nữ đều nằm trong nhóm này. Có vài điều bạn nên lưu tâm để không gặp sự cố nào quá nghiêm trọng trong tương lai: cố gắng bộc lộ bản thân và những mong muốn một cách trọn vẹn hơn, đồng thời tránh 6 sai phạm phụ nữ thường mắc phải (sẽ được đề cập ở phần sau). Bạn xứng đáng được yêu thương nhiều hơn bạn mong đợi.

40 - 59 điểm: Mối quan hệ của bạn với các anh chàng đang gặp vấn đề nghiêm trọng. Những thói quen trong cảm xúc của bạn chính là trở ngại khiến bạn không được yêu thương và tôn trọng xứng đáng. Bạn sẽ không bao giờ được tôn trọng nếu tiếp tục từ bỏ những thế mạnh của mình mỗi khi ở bên cạnh đàn ông, cư xử một cách thấp kém và luôn cố tỏ ra mọi việc lúc nào cũng tốt đẹp. Đã đến lúc bạn cần thay đổi. Bước đầu tiên, bạn hãy thành thật nhìn nhận những điều làm bạn khó chịu. Cố gắng luyện tập những gì bạn học được từ quyển sách này, tìm sự động viên nơi bạn bè và bắt đầu tập trung xây dựng hình ảnh người phụ nữ mạnh mẽ như bạn mong muốn.

Dưới 39 điểm: Báo động! Mối quan hệ của bạn với nam giới đang

rất tệ! Bạn thấy đau khổ vì từ rất lâu rồi, bạn không được yêu thương. Tệ hơn, có thể bạn đã đánh mất bản thân mỗi khi ở bên cạnh những người đàn ông có ảnh hưởng đến cuộc đời bạn. Bạn thậm chí chưa hiểu rõ thế nào là một mối quan hệ tốt đẹp với nam giới. Hãy thay đổi ngay lập tức và nhớ rằng bạn không thể làm điều ấy một mình. Hãy nhờ những người phụ nữ khác giúp đỡ bạn, hãy tìm đến những chuyên viên tâm lý tận tâm, giàu kinh nghiệm để được tư vấn, tham dự các nhóm trợ giúp, đọc kỹ quyển sách này và làm bất cứ điều gì trong khả năng để thể hiện sự yêu thương chính bản thân. Hãy quyết liệt rũ bỏ sự tù đọng, những suy nghĩ tiêu cực, oán giận. Đừng để bản thân mãi bị ràng buộc trong những điều ấy! Chỉ có bạn mới thay đổi được chính mình. Bạn xứng đáng được yêu thương, trân trọng nhiều hơn nữa.

Sau một thời gian, bạn hãy làm lại bài trắc nghiệm trên để thấy được những bước tiến của mình trong hành trình trở thành một phụ nữ mạnh mẽ. Trước tiên, bạn hãy thực hành những nguyên tắc trong cuốn sách này trong vài tuần, sau đó làm lại bài trắc nghiệm. Bạn sẽ nhận thấy những tiến bộ đáng kể qua số điểm cao hơn, đồng thời, bạn cũng đang thẳng tiến trên con đường tạo dựng những mối quan hệ tốt đẹp với những người đàn ông xứng đáng.

BẠN CÓ TỪNG ĐỐI XỬ TỆ VỚI NGƯỜI ĐÀN ÔNG BẠN YÊU THƯƠNG?

Đôi khi, cách đối xử của bạn làm cho những người đàn ông bạn yêu quý thấy phiền lòng mà bạn vô tình không nhận ra.

Tôi không nói rằng tất cả vấn đề phát sinh trong quan hệ nam - nữ đều do lỗi của phụ nữ. Tôi cũng không kết luận cách cư xử của phụ nữ là “xấu” hay “tốt” hay quy kết chính họ cần thay đổi chứ không phải những người đàn ông kia. Điều tôi muốn nói là cách ứng xử của phụ nữ quyết định 50% nguyên nhân các vấn đề.

NHIỀU ĐIỀU TA LÀM VỚI MONG MUỐN TRỞ THÀNH “NGƯỜI PHỤ NỮ ĐÁNG YÊU” HÓA RA CHỈ LÀM QUAN HỆ NAM – NỮ TỆ THÊM.

Tất nhiên, không ai cố tình phạm những sai lầm như trên. Cách

ứng xử của chúng ta thường chịu ảnh hưởng từ những người phụ nữ thế hệ trước như mẹ, bà ngoại. Tuy nhiên, càng "thừa kế" những thói quen xưa cũ này, ta càng khiến phụ nữ nói chung thiệt thòi hơn và vô tình khuyến khích đàn ông đối xử tệ với ta.

6 SAI LẦM PHỤ NỮ THƯỜNG GẶP TRONG ỨNG XỬ VỚI ĐÀN ÔNG

1. XEM ĐÀN ÔNG NHƯ TRẺ CON VÀ CƯ XỬ NHƯ BẢO MẪU
2. HY SINH BẢN THÂN VÀ CHẤP NHẬN LÀM HẬU PHƯƠNG CHO NGƯỜI ĐÀN ÔNG MÌNH YÊU THƯƠNG
3. YÊU QUÝ NHỮNG KHẢ NĂNG TIỀM ẨN CỦA ĐÀN ÔNG
4. CHE GIẤU NĂNG LỰC BẢN THÂN
5. TỪ BỎ THẾ MẠNH CỦA BẢN THÂN
6. NHÕNG NHẼO VÀ ĐÒI HỎI NHƯ TRẺ CON

Sai lầm 1: ________

XEM ĐÀN ÔNG NHƯ TRẺ CON VÀ CƯ XỬ NHƯ BẢO MẪU

____

Bạn đã bao giờ nói những câu này với người đàn ông của mình?

"Anh yêu, anh có nhớ mang theo ví không đấy?"

"Trên đường về nhà, anh nhớ ghé lấy quần áo giặt ủi nhé."

"Anh thanh toán hóa đơn tiền điện chưa?"

"Anh không thấy xe sắp hết xăng sao?"

"Anh quên gọi điện thoại đặt chỗ nhà hàng rồi phải không? Không sao, em sẽ gọi."

"Em phải nhắc bao nhiêu lần nữa thì anh mới nhớ không ném cái vòi hoa sen xuống nền nhà?"

"Anh mặc áo khoác mỏng manh vậy không sợ bị lạnh sao?"

Nếu bạn như tôi, bạn đã giật mình khi đọc hết các câu hỏi trên. Xem đàn ông như trẻ con và cư xử như bảo mẫu là một trong những sai lầm phổ biến và là thói quen xấu của phụ nữ. Trong mắt chúng ta, đàn ông như trẻ con, không thể tự chăm sóc bản thân, kém cỏi, cần được chúng ta "lập trình" giúp cuộc đời.

Tôi biết chắc lúc này bạn đang nghĩ rằng giả thiết trên đúng trong

nhiều trường hợp. Song, điều dưới đây mới thật sự quan trọng:

KHI BẠN ĐỐI XỬ VỚI ĐÀN ÔNG NHƯ VỚI MỘT ĐỨA TRẺ, ANH TA SẼ CƯ XỬ NHƯ MỘT ĐỨA TRẺ. KHI BẠN CHO RẰNG ANH ẤY KÉM CỎI, ANH ẤY SẼ CHẲNG BAO GIỜ TIẾN BỘ.

KHI "BẢO MẪU" HÀNH ĐỘNG

1. Tỏ ra quá hữu ích khi làm thay đàn ông cả những chuyện lẽ ra họ phải tự làm: tìm chìa khóa xe rồi trao tận tay họ, chạy qua phòng bên cạnh tìm những thứ mà họ có thể dễ dàng tự lấy được, chuẩn bị quần áo cho họ vào buổi sáng để họ có thời gian ngủ nướng trên giường, thắt cà vạt, chải tóc cho họ…

2. Cố gắng nghĩ thay cho họ: chúng ta thường "tấn công" đàn ông bằng những câu hỏi liên hoàn: "Anh đang đói hả? Anh thích ăn ngũ cốc không? Không à? Thế thì bánh quy nhé? Không thích à? Vậy thì thử món xúp này xem sao. Hừm, để em xem. À, hay là em làm bánh sandwich phô mai cho anh nhé? Anh có thích không?".

3. Luôn cho rằng đàn ông thường đãng trí, hay quên nên thường xuyên nhắc nhở họ những điều lẽ ra họ phải tự nhớ:

"Gọi cho em khi đến nơi nhé."

"Nhớ đón Susie ở lớp học múa giùm em."

"Tối nay anh nhớ đổ rác và đừng quên mang bỏ luôn mớ đồ hộp quá hạn nhé. "

"Anh đừng quên là có hẹn với bác sĩ sau giờ làm nghen!"

4. Cằn nhằn như thể họ là con nít:

"Không mặc áo khoác thì làm sao anh ra ngoài được? Anh không biết trời đang lạnh lắm sao?"

"Em còn phải nhắc anh tắt đèn trước khi đi ngủ bao nhiêu lần nữa đây? Hóa đơn tiền điện nhà mình cao ngất ngưởng rồi nè!"

"Anh vừa xem bóng đá vừa ăn nguyên cái bánh pizza và uống ba lon bia ở nhà Herb à? Hèn chi anh bị đau bao tử suốt!"

5. Làm giùm họ những điều bạn "mặc định" rằng họ không quen:

"Nếu nhờ Fred đặt chỗ cho bữa tối, thế nào anh ấy cũng đặt sai

giờ và chọn vị trí không đẹp. Vì vậy, tôi tự làm cho gọn.”

“Lần trước, tôi để Steven dẫn bọn trẻ đi mua sắm. Thật là thảm họa khi mấy bố con vác về một đống quần áo không thể nào mặc đến trường. Tôi không thể để điều này lặp lại nên sẽ tự làm và không để Steven nhúng tay vào nữa.”

“Cách đây vài tháng, tôi bảo Jason tìm một khách sạn tốt ở Chicago nhưng anh ấy quên bẵng đi. Bây giờ chỉ ba tuần nữa là chúng tôi đi du lịch. Chính tôi phải xoay xở gọi điện thoại khắp nơi. Sớm biết thế này thì từ đầu tôi tự làm cho xong.”

6. Sửa lưng và sai bảo họ:

“Không đúng rồi anh ơi, vợ chồng mình quen nhau hồi đi nghỉ ở Virginia chứ không phải West Virginia.”

“Anh dùng từ ấy trong câu vừa rồi là chưa chính xác, anh yêu ạ.”

“Em nghĩ anh nên đi đường 41 ra xa lộ để tránh bị kẹt xe ở đại lộ Grant. Nếu em là anh thì em đã rẽ trái rồi.”

“Sao anh không gọi cho mẹ để báo rằng bọn trẻ không khỏe và anh bận túi bụi trong tuần này. Đợi mẹ hiểu ý rồi anh hãy ngỏ lời rằng mình sẽ không đến thăm mẹ vào chủ nhật. Nhưng tuyệt đối đừng nói với mẹ mình không đến là vì mới thăm mẹ tuần vừa rồi nhé.”

VÌ SAO PHỤ NỮ THÍCH LÀM BẢO MẪU?

Tôi biết bạn chẳng thích thú gì khi nghĩ rằng mình đang làm bảo mẫu cho người đàn ông mình yêu thương. Nhưng thực tế có rất nhiều người trong chúng ta đang hành xử hằng ngày như thế. Bạn có biết tại sao chúng ta luôn giống như bảo mẫu và đối xử với đàn ông hệt như với trẻ con vậy không?

• **Phụ nữ được dạy cách làm mẹ và cảm thấy rất tự hào về điều đó.** Trong quá trình trưởng thành, mẹ là hình mẫu chủ yếu để một cô bé noi theo. Bạn quan sát và học hỏi cách mẹ dạy dỗ, nuôi nấng các con, hy sinh bản thân, luôn ân cần với mọi người. Nhận thức của bạn cũng sẽ bị ảnh hưởng mạnh mẽ nếu mẹ cư xử như bảo mẫu với bố của bạn. Khi bạn luôn thấy mẹ lo cho bố hệt như đang chăm con và hiếm có những hành động lãng mạn, trí óc non nớt của

bạn dần hình thành một nhận thức rằng đó là cách mà tất cả phụ nữ trên đời này đối xử với đàn ông. Khi bạn lớn lên và xây dựng quan hệ với chàng trai nào đó, bạn sẽ vô thức lặp lại điều này và chăm sóc anh chàng hệt như… mẹ chăm con.

Kết hôn với Fred được ba năm, Julie tìm đến tôi để được tư vấn chuyện gia đình. Cô tức tối: “Tôi thấy mình như là mẹ chứ không phải vợ anh ta! Lúc nào anh ta cũng cư xử như trẻ con, muốn tôi phải dọn dẹp mọi thứ, lo lắng, giải quyết mọi việc. Càng ngày anh ta càng lười nhác, làm tôi bực không thể tả!”.

Julie không nhận ra rằng cô trở thành bảo mẫu của Fred một cách hết sức tự nhiên. Cô kết tội Fred ngày càng thiếu chín chắn nhưng lại không xét đến trách nhiệm của mình. Khi cùng trò chuyện về bố mẹ của Julie, tôi và cô ấy cùng nhận ra cốt lõi của vấn đề. Julie buồn bã nhớ lại: “Rất hiếm khi tôi thấy bố mẹ thân mật, lãng mạn với nhau. Công việc kinh doanh buộc bố tôi đi công tác liên tục, vì vậy ký ức rõ rệt nhất của tôi là những lần mẹ gói ghém đồ đạc cho bố trước khi đi và soạn lại mớ đồ ấy khi bố về, giặt giũ quần áo, nhắc bố lịch các cuộc hẹn. Khi chúng tôi đến tuổi dậy thì, bố vẫn giống một đứa trẻ. Mẹ thường la mắng chúng tôi và cằn nhằn luôn cả bố, chúng tôi được mẹ cho ăn thế nào thì bố cũng hệt như thế. Khi chứng kiến cùng một mức độ đối xử như vậy, tôi kết luận đơn giản rằng yêu thương một người đàn ông nghĩa là cứ đối xử với anh ta như mẹ đã đối xử với bố”.

Hiện nay, “làm mẹ” vẫn luôn được xem là một trong những “chuyên môn” của phụ nữ, kế sau đó là “y tá”, “giáo viên”. Trong quá trình trưởng thành, ta ngưỡng mộ mẹ vì bà chăm sóc mọi người chu đáo. Ta cũng thầm mong sẽ được khen tặng, thán phục như thế khi ta chăm lo cho người khác. Đó có thể là những lời như: “Sally chăm sóc em trai giỏi quá!” hay “Ngoan nào Jane, mang giày lại đây cho bố. Giỏi quá, đúng là con gái rượu của bố!”.

CHÚNG TA THƯỜNG “THỪA KẾ” NHỮNG THÓI QUEN CHĂM SÓC GIA ĐÌNH CỦA MẸ VỚI HY VỌNG ĐƯỢC NGƯỜI ĐÀN ÔNG CỦA MÌNH YÊU THƯƠNG.

Chị Darlene - người đã kết hôn gần 15 năm - chia sẻ: “Mỗi lần có cảm giác Charlie bắt đầu bỏ lơ mình là tôi lập tức biến thành bảo mẫu, hì hục nấu những món anh ấy thích ăn, dọn dẹp đồ đạc, tỏ ra có ích hết sức có thể. Điều tôi thật sự mong muốn là được anh ấy yêu thương hơn, gần gũi hơn như với một người yêu bé nhỏ, chứ không phải là thái độ ráng làm tròn bổn phận của chồng. Nhưng kết quả hoàn toàn ngược lại với những gì tôi mong đợi, anh ấy cảm kích sự quan tâm của tôi như “đứa con trai” cảm kích mẹ”.

• **Chúng ta chăm sóc đàn ông vì muốn trở thành người tối quan trọng với họ.** Khi bạn cố gắng hết sức đáp ứng mọi yêu cầu của đàn ông, anh ta sẽ ngày càng phụ thuộc vào bạn. Chắc bạn cũng từng thấy trên ti vi hình ảnh người đàn ông vụng về, lúng túng chuẩn bị bữa tối cho bọn trẻ khi vợ vắng nhà. Bạn càng chăm sóc anh ta, anh ta càng phụ thuộc vào bạn, không dám rời xa bạn. Bạn trở nên cực kỳ quan trọng với anh ta. Đó cũng là cách phụ nữ thường làm để vượt qua nỗi sợ bị mất mát, bị bỏ rơi. Giống như thể bạn luôn nghĩ một cách vô thức rằng: Anh ta sẽ không dám rời bỏ mình khi nào mình còn cần cho anh ta.

• **Đàn ông quen được chăm sóc và thích cảm giác được chăm sóc**. Tôi vừa tổ chức một hội nghị chuyên đề cho một nhóm phụ nữ. Tôi hỏi người tham dự: “Tại sao phụ nữ thích chăm sóc đàn ông?”. Một người ngồi cuối hội trường nói lớn: “Vì đàn ông thích như vậy!”. Mọi người cười ồ lên trước câu trả lời quá chính xác ấy. Có bao giờ đàn ông than phiền khi được chúng ta chăm sóc không? Tất nhiên, phần lớn thời gian họ sẽ hài lòng và chỉ thỉnh thoảng kêu ca một chút.

ĐÀN ÔNG CẢM THẤY ĐƯỢC YÊU THƯƠNG KHI BẠN TẬN TỤY CHĂM SÓC HỌ.

Các cậu bé lớn lên trong vòng tay chăm sóc của mẹ, vì vậy đàn ông dễ dàng chấp nhận người bạn đời của mình “tiếp quản” vai trò bảo mẫu ấy. Điều này càng đúng khi anh ấy lớn lên trong một gia đình mà mẹ đối đãi với bố như với một đứa trẻ. Anh ta có xu hướng đánh đồng các khái niệm “vợ”, “mẹ”, “vú em”, “bảo mẫu” với “người

yêu", "bạn đời", "người tình". Và nếu tuổi thơ của anh ấy thiếu thốn tình thương, sự chăm chút của mẹ thì anh ấy càng sẵn lòng để bạn làm nốt "nhiệm vụ" còn dang dở ấy.

MỐI QUAN HỆ XẤU ĐI THẾ NÀO KHI BẠN CHĂM SÓC ĐÀN ÔNG QUÁ KỸ

Thoạt tiên, chăm lo tận tình người đàn ông của mình sẽ mang lại nhiều kết quả tốt đẹp, nhưng về lâu dài, điều này có khả năng "khai tử" mối quan hệ của bạn.

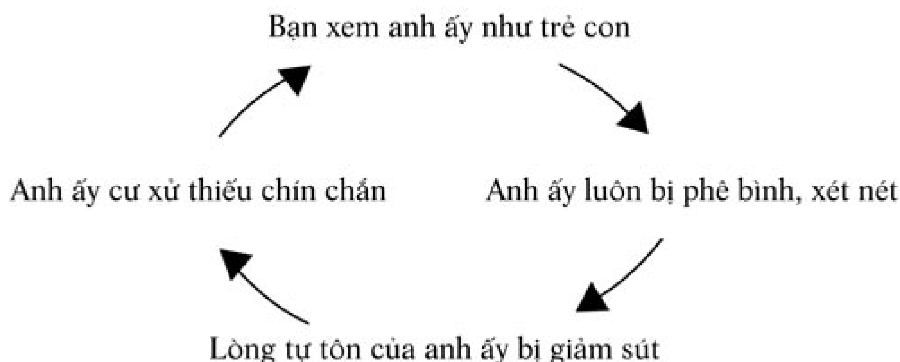
1. Anh ấy sẽ cảm thấy khó chịu và phản đối bạn. Ở chương thứ nhất, chúng ta đã bàn về nhu cầu tâm lý của một chàng trai đòi quyền tự do trước mẹ mình, để khẳng định anh ta hoàn toàn khác phụ nữ. Khi bạn làm bảo mẫu của anh ta, chắc chắn đến lúc nào đó, anh ta sẽ thấy khó chịu và phản đối bạn. Có thể anh ấy sẽ không càu nhàu thái độ của bạn, khẳng định rằng luôn muốn được bạn chăm chút, nhưng cuối cùng anh ta sẽ nổi cáu vì tất cả chàng trai đều thỉnh thoảng muốn xa mẹ vài ngày.

Karen, 52 tuổi, đến tìm tôi khi phát hiện Leonard ngoại tình với cô thư ký 24 tuổi. Bà không thể lý giải vì sao chồng lại phản bội mình. Bà nói: "Ông ấy luôn hài lòng về tôi. Ông ấy nói chưa bao giờ được mẹ chăm sóc chu đáo và rất thèm được chăm chút ân cần. Vậy mà bây giờ ông ấy lại bảo rằng cảm thấy ngột ngạt, bí bách trong quan hệ hôn nhân và muốn được tự do. Sao suốt 27 năm qua ông ấy không hề nói những điều này? Tôi thật không thể hiểu nổi!".

Khi trò chuyện với Leonard, những nghi ngờ của tôi đã được kiểm chứng. Khi ngoại tình với thư ký, ông ấy cảm thấy đang tạm rời bỏ một "người mẹ" để đến với "người yêu" tươi trẻ. Ngay cả những lời ông nói về mối quan hệ vợ chồng của mình như "bế tắc, mệt mỏi, mong đợi giải thoát" cũng rất giống lời một chàng trai mới lớn thèm muốn rời gia đình để "tung hoành". Karen nghĩ rằng làm vợ thì phải biết chăm sóc chồng, nhưng cuối cùng, chính điều đó khiến Leonard rời bỏ bà.

2. Người đàn ông của bạn sẽ thấy mình kém cỏi, vô dụng. Nếu

bạn cứ đối xử với anh ấy như thể anh ấy là người kém cỏi, thì sẽ đến lúc anh ấy thấy mình vô dụng thật, từ đó kém tự tôn, thiếu tự tin. Bạn hãy quan sát vòng tròn luẩn quẩn sau:



NẾU NGƯỜI ĐÀN ÔNG THẤY KÉM TỰ TIN, ANH TA SẼ BỚT YÊU BẠN.

Sự tự tin là yếu tố quan trọng tạo nên giá trị của người đàn ông. Nếu một người đàn ông cảm thấy mình chẳng làm gì ra trò, anh ta sẽ khó yêu thương bản thân và yêu thương bạn. Bạn càng đối xử với anh ta như với một đứa trẻ thì anh ta càng thêm tự ti và lạnh nhạt với bạn.

Thêm nữa, khi anh ấy cảm thấy không tự tin trước bạn thì hình ảnh của bạn trong mắt anh ấy cũng bị lung lay. Đàn ông không thích phụ nữ quá mạnh mẽ. Vì vậy, càng làm anh ta thấy lạc lõng thì bạn càng giảm sức hút với anh ta.

3. Bạn sẽ giết chết sự say đắm trong tình yêu.

CHĂM CHÚT QUÁ KỸ NGƯỜI ĐÀN ÔNG CỦA MÌNH LÀ CÁCH NHANH NHẤT ĐỂ HỦY HOẠI SỰ SAY ĐẮM TRONG TÌNH YÊU.

Càng bị xem như trẻ con, đàn ông càng có cảm giác bạn giống như mẹ của anh ấy. Và vì thế, họ thấy khó mà cư xử với bạn một cách lãng mạn, âu yếm như với một người tình.

Dĩ nhiên, cách ứng xử này cũng tác động tương tự đến bạn. Thử hỏi, bạn cảm thấy tình yêu của mình lãng mạn được bao nhiêu khi

hễ nhìn thấy anh ấy vào cuối ngày là bạn nghĩ: *Anh ta không biết đám vớ cất ở đâu; Anh ấy lại làm mất chìa khóa nữa rồi; Anh ta cứ quên mãi, không lẽ mình phải đích thân gọi thợ sửa ống nước đến?* Liệu có ai thích thú với một người đàn ông mà trong mắt mình chỉ như đứa trẻ lên ba?

Tôi tin rằng sai lầm đầu tiên này là một trong những nguyên nhân làm giảm thiểu sự thỏa mãn tình dục trong đời sống hôn nhân. Những vấn đề như đã quá quen thuộc với nhau, áp lực tiền bạc, trách nhiệm chăm lo gia đình… cũng có thể làm đôi bên căng thẳng, cuộc sống hôn nhân kém nồng nàn. Song không có gì đáng sợ bằng quan hệ vợ - chồng chuyển thành quan hệ mẹ - con.

CÁCH THOÁT KHỎI HÌNH ẢNH BẢO MẪU

Dưới đây là vài lời khuyên để bạn chuyển từ "bảo mẫu" sang làm "người yêu" trong mắt người đàn ông của bạn.

1. Ngưng làm những việc mà anh ấy có thể tự làm. Nếu xem việc chăm sóc đàn ông như chăm sóc trẻ con là một thói nghiện ngập của phụ nữ thì cách duy nhất để cắt cơn là dừng việc đó lại. Khi anh ấy hỏi chìa khóa để ở đâu, bạn hãy trả lời: "Em cũng không biết nữa", và để anh ấy tự đi tìm. Khi anh ấy chuẩn bị quần áo cho sự kiện nào đó, bạn đừng gợi ý anh ta nên mặc gì. Nếu thấy anh ấy ném quần áo khắp nhà, bạn cũng đừng nhặt lên.

Người đàn ông của bạn vốn quen được bạn chăm lo cho mọi thứ, nhưng bây giờ là lúc anh ấy phải làm quen với thực tế bạn đang dần kết thúc vai trò bảo mẫu. Thời gian đầu chắc chắn sẽ rất khó khăn. Bạn sẽ thấy anh ta chán nản, vụng về khi phải làm những việc trước đây chưa bao giờ làm. Vì vậy, bạn đừng ngạc nhiên nếu cuộc sống gia đình xáo trộn đôi chút trong thời gian này: hai người đến buổi tiệc trễ vì anh ấy không tìm thấy chìa khóa, anh ấy ra khỏi nhà với chiếc cà vạt bị lệch... Nhưng anh ấy sẽ học được nhiều điều khi sự việc này tiếp diễn thường xuyên: anh ta sẽ nhớ để chìa khóa ở chỗ nhất định vào mỗi tối, khi ra đường thường bị mọi người nhắc khéo sửa lại cà vạt nên anh ta sẽ nhớ đứng trước gương để kiểm tra trang phục... Nói cách khác, người đàn ông của bạn sẽ "trưởng thành" hơn

và học được cách tự chăm sóc bản thân.

Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa là bất cứ khi nào anh ấy hỏi bạn chìa khóa để ở đâu, bạn cũng đáp lại rằng: “Tự mà đi tìm lấy! Em có phải mẹ anh đâu?”. Tôi không khuyên bạn ngừng yêu thương, chăm sóc và giúp đỡ người bạn đời của mình. Điều tôi mong là bạn hãy cố gắng hành xử như một người vợ, một người tình hơn là mẹ của anh ấy.

2. Xem anh ấy là người trưởng thành và đáng tin cậy. Bạn đừng nhắc anh ấy những việc cần nhớ, cũng đừng biến mình thành bộ não hay quyển lịch của anh ấy. Hãy tin người đàn ông của mình hoàn toàn có thể tự thu xếp mọi việc. Anh ta sẽ chỉ ngày càng lười biếng khi bạn luôn ở bên cạnh và sắp sẵn thời gian biểu cho anh ta. Sẽ đến lúc trong vô thức, anh ta luôn trông đợi rằng bạn sẽ đảm bảo cho anh ta không quên cuộc hẹn hay công việc quan trọng nào. Vì vậy, một khi bạn ngừng chăm chút anh ta, thế nào anh ta cũng sẽ quên vài cuộc hẹn, quên thanh toán hóa đơn, không nhớ đổ rác… Bạn hãy cứ làm việc của mình, đừng trách móc mà hãy thông cảm với những đểnh đoảng nhất thời này của anh ấy.

Giả sử chồng bạn hẹn nha sĩ vào thứ năm. Sáng thứ năm, bạn cứ tạm biệt anh ấy trước khi đi làm như thường lệ. Tối về nhà, bạn nghe anh ấy than thở: “Chắc anh mất trí rồi. Bác sĩ Hopkins mới gọi điện thoại nói rằng hôm nay anh có hẹn với ông ta, vậy mà anh quên mới chết chứ!”. Bạn có thể nói rằng: “Đúng là tệ thật! Vậy anh hẹn bác sĩ hôm khác đi!”. Sau khi quên mất vài sự kiện, lỡ vài cuộc hẹn, thế nào anh ấy cũng sẽ dần để ý đến thời gian biểu của mình.

3. Đừng nói với anh ấy theo kiểu “mẹ - con”. Bạn hãy tự nhủ sẽ không nói chuyện với anh ấy như với đứa trẻ lên năm. Điều đó nghĩa là bạn sẽ thôi mắng mỏ, quở trách anh ấy. Không có gì sai khi bạn bộc lộ sự tức giận, bực bội, nhưng hãy nhớ đối xử với anh ấy như với một người trưởng thành chứ không phải như người mẹ nghiêm khắc với đứa con trai nhỏ.

Thế khi chàng nũng nịu thì sao? Tôi nghĩ nũng nịu là một cách thể hiện tự nhiên và phổ biến giúp ta chia sẻ bản tính yếu đuối của mình

đối với bạn đời. Song, nếu chàng thường xuyên làm nũng với bạn, thậm chí cả lúc làm tình thì e rằng sau này sẽ sinh chuyện. Đó là lúc bạn và chàng cần điều chỉnh để có một mối quan hệ thật sự chín chắn, nghiêm túc.

4. Giao trách nhiệm và không làm thay khi anh ấy làm hỏng việc. Không phải ai cũng làm được điều này. Bạn cứ để mọi chuyện diễn ra tự nhiên và tin rằng tất cả rồi sẽ ổn, dù đôi khi kết quả không như bạn mong đợi. Ví dụ chồng bạn hứa đặt bàn ăn tối nhưng lại gọi cho nhà hàng quá trễ nên không còn bàn. Khi anh ấy gọi cho bạn vào 6 giờ tối báo tin không vui này, bạn hãy nói: "Chán nhỉ! Nhưng em sẽ vẫn đến vào lúc 8 giờ như đã định. Thế nào chúng mình cũng tìm được một chỗ để đi. Gặp anh sau nhé!". Anh ấy sẽ cảm thấy mình thật ngớ ngẩn khi cứ lần lữa chuyện đặt chỗ, đồng thời, rất cảm kích bạn đã không trách móc và sẽ rút kinh nghiệm cho những lần ăn tối sau.

Khuyến cáo: Có thể bạn sẽ muốn can thiệp khi thấy mọi việc đang tệ đi, ví dụ như chồng bạn chưa đặt vé máy bay khi chỉ còn vài ngày nữa là hai bạn sẽ đi nghỉ mát, hoặc bạn biết rằng bạn trai mình đang cho nước vào quá nhiều khi làm món xốt cà chua. Bạn đừng mềm lòng mà giúp đỡ!

ĐỪNG MỀM LÒNG MUỐN GIÚP ĐỠ!

Hãy để đàn ông phạm sai lầm và tự giải quyết hậu quả. Đó là cách duy nhất để họ rút kinh nghiệm để lần sau làm tốt hơn.

LÀM SAO ĐỂ ANH ẤY THÔI LÀM TÔI BỰC PHÁT ĐIÊN?

Tôi cũng từng làm "bảo mẫu" cho người yêu suốt 15 năm, vì vậy, tôi muốn chia sẻ kinh nghiệm chấm dứt thói quen không tốt này với các bạn. Chồng tôi mắc chứng đãng trí kinh niên. Anh ấy quên tất tần tật, từ những cuộc hẹn, trả lời điện thoại đến thanh toán hóa đơn. Thậm chí, có khi anh ấy quên mất đang định đi đâu nên rẽ sai lối trên đường cao tốc. Suốt 2 năm, tôi như "bộ não" của anh ấy, nhắc nhở anh việc gì cần làm, nơi nào cần đến. Đi đâu tôi cũng không được

thư giãn vì phải luôn để ý đến những ngã tư, khúc quanh để nhắc anh ấy rẽ cho đúng, đảm bảo không đến nơi trễ giờ.

Đến một lúc, tôi chán ngấy việc làm “bảo mẫu” và nhận ra cách tốt nhất giúp anh ấy biết để ý đường sá là không nhắc nhở anh nữa. Dịp cuối tuần nọ, chúng tôi đến suối nước khoáng ở Nam Cali. Tôi biết chính xác đường đi vì đã đến đó vài lần. Anh ấy lái xe khoảng 1 giờ thì gặp biển thông báo điểm dừng chân chỉ còn cách vài dặm. Tôi quan sát xem anh ấy có để ý biển báo đó không và chợt chột dạ. *“Không được nhắc! Mình đã quyết tâm không nói gì cả”* - tôi tự nhủ. Càng gần đến lối rẽ, tôi càng hồi hộp. Kết quả là chồng tôi vẫn tiếp tục lái thẳng. *“Anh nhầm đường rồi!”* - tôi phải mím chặt môi mới kiềm chế được tiếng rít ấy.

Thời gian như đứng yên và anh ấy tiếp tục lái xe 10 dặm, 20 dặm, 30 dặm cách xa nơi mà lẽ ra phải rẽ. Trời bắt đầu nhá nhem tối. Đột nhiên, anh ấy quay sang hỏi tôi: “Em thấy chỗ này có quen không?”.

“Không anh ạ”, tôi trả lời nhẹ nhàng.

Anh ấy đáp lại: “Ừ, anh cũng thấy vậy. Có lẽ anh chạy qua lối rẽ mất rồi”. Rồi anh dừng lại ở trạm xăng và nhận ra đã đi quá 40 dặm và chắc chắn trễ giờ đến suối nước nóng. Khi quay đầu xe về nhà, anh ấy ái ngại nhìn tôi và nói: “Em biết là anh đi sai đường đúng không?”. Tôi mỉm cười và anh ấy cũng cười lại. Anh đã có được một bài học khi tự mình lái xe quá 40 dặm. Điều ấy sẽ không xảy ra nếu tôi can thiệp và chỉ ra sai lầm của anh ấy.

5. Lập danh sách “những thói quen bảo mẫu tôi thường phạm phải”. Bạn hãy ngồi xuống và liệt kê những việc bạn thường làm để chăm sóc anh ấy. Làm việc này trong nhiều tuần để danh sách ấy được liệt kê đầy đủ. Nếu mạnh dạn hơn một tí, bạn hãy nhờ anh ấy gợi ý xem còn sót những việc gì chưa ghi. Rất có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy danh sách ấy dài lê thê. Bước đầu tiên để thay đổi hành vi là bạn phải nhận thức đầy đủ về nó.

6. Thảo luận với anh ấy về mối tương quan mẹ - con giữa hai người và cùng nhau xây dựng một quan hệ chín chắn hơn. Tôi

khuyên bạn nên giới thiệu với anh ấy quyển sách này để anh ấy hiểu thêm về bản thân và thế giới phụ nữ. Hãy thảo luận với anh ấy vài điều bạn đọc được trong quyển sách và đề nghị anh ấy chia sẻ quan điểm riêng. Sau đó, hai bạn hãy cùng thỏa thuận, đưa ra những điều khoản và cùng thực hiện để có thể xây dựng một quan hệ chín chắn.

7. Luôn kiên định. Kiên định chấp hành những quy tắc mới, tránh những lỗi lầm cũ là điều hết sức quan trọng. Hãy bám sát những thỏa thuận mới giữa hai bạn, dù cho kết quả có thế nào. Ví dụ như bạn quyết định không lau chùi nhà tắm sau khi chồng sử dụng; anh ấy phải tự mang đồ lót, khăn tắm đến phòng giặt ủi. Sau một tuần, bạn phát hiện quần áo bẩn của anh ấy chất đống trên sàn nhà tắm, không còn chiếc khăn nào trên kệ và trong tủ hết sạch đồ lót. *Đừng đụng đến đám đồ bẩn ấy*. Bạn hãy ráng đợi đến khi anh ấy than thở là hết khăn sạch và không có đồ lót để mặc, bạn sẽ nói rằng tất cả những thứ ấy đang nằm trong nhà tắm. Tất nhiên, chồng bạn sẽ khó chịu nhưng anh ấy sẽ phải hiểu ra vấn đề. Chỉ cần bạn nhúng tay dọn dẹp một lần vì muốn mọi thứ ngăn nắp, trật tự, anh ấy sẽ không bao giờ thực hiện đúng và nghiêm túc những thỏa thuận giữa hai bên.

Hãy nhớ rằng bạn sẽ không dễ gì bỏ thói quen chăm sóc chồng, song, khi cố gắng thực hiện, bạn sẽ thấy mình giống một người vợ, một người tình hơn và anh ấy cũng sẽ thấy mình giống một người đàn ông thực thụ hơn.

Sai lầm 2: ______

HY SINH BẢN THÂN, CHẤP NHẬN LÀM HẬU PHƯƠNG CHO NGƯỜI ĐÀN ÔNG MÌNH YÊU THƯƠNG

Bạn dành mấy tiếng đồng hồ để chuẩn bị bữa ăn tối đặc biệt cho anh ấy với món phi lê cá hấp thơm phức. Lúc đặt hai dĩa thức ăn lên bàn, bạn mới thấy hai miếng cá trong dĩa không bằng nhau. Giả sử sức ăn của bạn và anh ấy ngang nhau, bạn có nhường anh ấy miếng cá lớn hơn không?

Khi tôi đặt câu hỏi này, nhiều phụ nữ cho biết họ sẽ nhường nhịn

mà không cần suy nghĩ đắn đo nhiều bởi đã quen đặt đàn ông lên hàng đầu còn mình ở hàng thứ yếu. Nhiều chị em cho biết thêm sẽ thấy áy náy nếu chọn cho mình miếng cá to hơn. Họ thường dùng những từ ngữ đại loại như ích kỷ, keo kiệt, vô tình cho hành động ấy.

Sai lầm thứ hai chính là phụ nữ thường hy sinh bản thân trong cuộc sống, tự lui về phía sau người đàn ông. Điều đó đã xảy ra như thế nào?

1. Khi yêu, phụ nữ thường từ bỏ những mối quan tâm, sở thích và nhiều hoạt động khác. Chị Sara, 31 tuổi, rất yêu thích yoga và các bài tập thiền vì các phương pháp này giúp chị thư giãn, rèn luyện sức khỏe. Nhưng khi Sara gặp Bill, 36 tuổi, chuyên viên máy tính, Bill đã gọi các hoạt động ấy là "trò vô bổ của châu Á" và không tin rằng chúng có hiệu quả. Để tránh mâu thuẫn, Sara không còn đến câu lạc bộ yoga mỗi tháng như trước. Cô cũng dần bỏ những buổi thiền cho đến khi ngưng hẳn. Khi tôi hỏi vì sao lại từ bỏ sở thích của mình, Sara nói: "Tôi nghĩ cuộc sống của mình đang bước vào giai đoạn khác nên tôi phải bỏ những thứ này đi".

Một năm rưỡi sau, Sara và Bill chia tay. Rồi hai tuần sau đó, cô bắt đầu tập thiền trở lại. Cô chia sẻ: "Tôi đã nhớ thiền và yoga biết nhường nào!".

Và một ví dụ khác: Emily rất thích khiêu vũ. Cô học ballet và jazz từ khi còn là thiếu nữ và thường khiêu vũ với bạn bè vào cuối tuần. Khiêu vũ khiến Emily thấy mình tràn trề sức sống, tự do và quyến rũ. Đến năm 29 tuổi, Emily gặp Andrew, 31 tuổi. Họ hẹn hò, yêu nhau và kết hôn hai năm sau đó. Một lần, vô tình tôi gặp Emily ở trung tâm mua sắm, và trong câu chuyện tôi có nhắc đến khiêu vũ. Emily có vẻ không thoải mái lắm và nói: "Dạo này em ít khiêu vũ rồi chị ạ". Tôi hỏi lý do và cô giải thích: "Anh Andrew chưa bao giờ thích khiêu vũ và thấy nó như là một trò hề. Lúc đầu, em ráng kéo anh ấy đến câu lạc bộ khiêu vũ nhưng suốt buổi, anh ấy chỉ ngồi một chỗ và kiên quyết không nhảy. Anh ấy mặt nặng mày nhẹ như thế em cũng chẳng vui gì, thế là chúng em không đến đó nữa. Anh ấy bảo em cứ

đi nhảy một mình, không cần hy sinh vì anh ấy. Em cũng đi khiêu vũ với bạn bè vài lần, nhưng để anh ấy ở nhà một mình, em áy náy lắm. Lúc nào em cũng nhớ khiêu vũ, nhưng chuyện đó không quan trọng lắm đâu, thật đấy!”.

Như nhiều người khác, những phụ nữ trên đã sai lầm khi từ bỏ thói quen, đam mê chỉ vì người đàn ông của họ thấy chúng không quan trọng. Đôi khi ta không nhận ra rằng ta đang mắc sai lầm ấy. Ta tự thuyết phục mình rằng ta chẳng mất mát gì và chẳng có gì ghê gớm khi từ bỏ những thú vui ấy. Nhưng thực ra, mọi chuyện rất nghiêm trọng. Chỉ đến khi mối quan hệ chấm dứt, ta mới đặt những sở thích, đam mê ấy lên hàng đầu và sống lại với chúng. Đến lúc đó, chúng ta mới nhớ ra mình từng yêu thích thiền, khiêu vũ, chăm sóc vườn tược, đạp xe… và nhiều thứ khác mà ta phải từ bỏ chỉ vì người đàn ông của ta không mấy mặn mà với nó.

2. Chúng ta xao lãng bạn bè, người thân vì anh ấy không thích họ. Joanne 26 tuổi, là nhân viên giải phẫu thẩm mỹ. Cô gặp Lawrence, 30 tuổi, một người buôn đồ cổ, trong một vụ làm ăn. Joanne hoạt bát, khéo léo, lanh lợi nên dù không học đại học, cô vẫn kinh doanh rất tốt. Lawrence tốt nghiệp loại ưu Đại học East Coast và luôn tự cho mình là người trí thức. Mâu thuẫn nảy sinh giữa họ khi Joanne đưa Lawrence đến dự tiệc sinh nhật của bạn cô. Suốt buổi, Joanne rất vui vẻ. Rồi cô chợt thấy Lawrence đang ngồi lặng lẽ một mình, cô liền đến gần và hỏi: “Có chuyện gì vậy anh yêu?”.

Lawrence nhăn nhó: “Anh thấy không thoải mái. Anh không hợp với bạn bè của em”.

Trên đường lái xe về nhà, hai người bắt đầu gây gổ về bữa tiệc. Joanne giận dỗi: “Em không thích anh nghĩ rằng bạn bè em không xứng tầm với anh. Họ không tốt nghiệp đại học thì đã sao? Họ thật sự là những người tốt”.

Lawrence trả đũa: “Nghe này, bù khú với bạn bè là việc riêng của em. Nhưng từ nay em đừng rủ anh đi cùng”.

Joanne phát điên vì thái độ cao ngạo của Lawrence, nhưng cô cũng thầm phân vân không biết anh ta có đúng khi cho rằng bạn bè

của cô không tốt và không hợp với cô không. Rồi Joanne tự hỏi, không biết mọi chuyện sẽ ra sao nếu cô tiếp tục gặp gỡ bạn bè. Liệu Lawrence có vì vậy mà chia tay cô không? Vài tháng sau, Joanne bắt đầu ít gặp bạn bè và dần đứt liên lạc với họ. Cô ấy cảm thấy cô đơn nhưng vẫn tự nhủ mọi việc vẫn ổn vì cô đã có Lawrence bên cạnh.

Tương tự như vậy, cha mẹ của Jackie không đồng ý việc cô hẹn hò với Mike suốt thời trung học. Họ càng giận hơn khi Jackie và Mike quyết định "góp gạo thổi cơm chung". Mike là tay bợm nhậu và thường giả vờ thề sống thề chết sẽ cai rượu. Jackie yêu Mike và biết Mike cũng yêu mình, nhưng cô không dám can thiệp vào thói nát rượu của anh ta. Jackie là con một nên luôn gần gũi cha mẹ. Song, mọi việc bắt đầu thay đổi từ khi cô và Mike sống chung. Mỗi lần Jackie nói với Mike rằng cô vừa nói chuyện với cha mẹ thì ngay lập tức, anh ta sẽ ca cẩm rằng cô như đứa con nít suốt ngày bám bố mẹ, cô nên tách biệt khỏi bố mẹ để sống như chính mình… Jackie rất yêu cha mẹ nhưng cũng không muốn mất Mike, vì thế, cô bắt đầu bớt gọi điện thoại, ít đến thăm cha mẹ dần cho đến khi thôi hẳn. Mike nói rằng mình rất tự hào vì Jackie đã "mạnh mẽ" lên. Nhưng thật sự, Jackie vẫn đến nhà cha mẹ mỗi tuần, không vào mà đỗ xe ở phía bên kia đường rồi lặng lẽ khóc.

Nếu tôi hỏi bạn: "Bạn có từ bỏ bạn bè, người thân nếu người yêu của bạn muốn thế?". Có thể bạn sẽ trả lời dõng dạc: "Không đời nào!". Nhưng thực tế có rất nhiều phụ nữ đã hành động như vậy. Họ chấp nhận quay lưng lại với những người thân thuộc để không đánh mất người đàn ông họ yêu thương.

Nhưng có bao giờ bạn tự hỏi, tại sao anh ấy cố gắng chia cắt bạn với những người thân yêu?

KHI ĐÀN ÔNG THẤY BẢN THÂN KHÔNG VỮNG VÀNG, HỌ SẼ CỐ TÌNH TÁCH BẠN KHỎI NHỮNG NGUỒN ĐỘNG VIÊN.

Một số người đàn ông luôn muốn kiểm soát bạn đời của họ. Đó là vì họ sợ nếu không giành được quyền kiểm soát, đến lúc nào đó, chính họ sẽ bị bạn kiểm soát. Một trong số những cách họ áp đặt quyền lực lên bạn là bứt bạn khỏi những người luôn yêu thương,

động viên bạn như: gia đình, bạn bè, các đoàn thể, thành viên câu lạc bộ… Điều này dẫn đến hai hệ quả sau:

1. Bạn bắt đầu lệ thuộc tình cảm vào anh ta vì đang thiếu thốn tình cảm.

2. Mối quan hệ của bạn và anh ta "nằm ngoài vùng phủ sóng quan tâm" của những người thân, do đó, anh ta sẽ né tránh được những lời chỉ trích, nhận xét tiêu cực về cách anh ta đối xử với bạn.

3. Chúng ta biến thành những con "tắc kè hoa cảm xúc", đóng khuôn mình vào một mối quan hệ trơn tru và tự gọt giũa bản thân theo ý người đàn ông. Hy sinh bản thân, tự nhào nặn mình thành mẫu người mà bạn đời mong muốn là cách nhiều người phụ nữ chọn để lùi về phía sau người đàn ông. Tôi gọi những người phụ nữ này là "tắc kè hoa cảm xúc", sẵn sàng thay đổi bản thân, hình dạng, hành vi và cả niềm tin để giống với hình ảnh người phụ nữ lý tưởng trong mắt bạn đời của họ. Họ quyết định *mình sẽ trở thành người phụ nữ mà anh ấy hằng mong muốn* và không ngừng ép mình vào khuôn khổ của một con người hoàn toàn khác.

Tôi xin kể bạn nghe một câu chuyện buồn có thật về một người phụ nữ đã hy sinh hết mình vì một người đàn ông. Cô ca sĩ Janice 32 tuổi bước vào văn phòng tôi với vẻ cay đắng, giận dữ. Mối tình kéo dài 3 năm của cô với Tony - một nhân viên sửa chữa điện thoại - vừa chấm dứt. Janice hỏi tôi: "Chị có biết suốt 3 năm nay tôi làm gì vào cuối tuần không? Tôi đi xem đấu vật. Không hề có phim ảnh kịch nghệ, mà chỉ là những trận đấu vật vớ vẩn. Và chị có biết khi ở nhà chúng tôi xem gì trên ti vi không? Vẫn là đấu vật. Tôi biết tất cả các đô vật, biết ai là khắc tinh của ai, biết hết mọi diễn biến".

Tôi nói: "Tôi chưa hiểu rõ. Chị vào thẳng vấn đề đi".

Janice giận dữ: "Tôi ghét đấu vật! Tôi ghét tất cả các môn thể thao. Nhưng Tony thì ngược lại. Và tất cả những gì Tony thích tôi đều làm theo. Tôi xem đấu vật chỉ để làm anh ấy vui. Thậm chí, tôi còn tự thuyết phục mình rằng tôi cũng thích đấu vật. Tôi cho đó là "hy sinh trong tình yêu". Bây giờ nghĩ đến chuyện đó một giây thôi, tôi cũng phát nôn. Tôi đúng là con ngốc!".

Janice bắt đầu tình cảm với Tony như một tờ giấy trắng. Cô sẵn sàng thay đổi tính cách để được Tony yêu thương. Tại Los Angeles, tôi gặp nhiều phụ nữ mắc sai lầm này với nhiều dạng khác nhau, thậm chí chấp nhận phẫu thuật thẩm mỹ vì người đàn ông của họ muốn họ trông khác đi. Tôi đã tư vấn cho rất nhiều phụ nữ giận dữ, bẽ bàng sau khi bơm ngực, nâng mông… theo ý muốn của chồng hay người yêu.

4. Chúng ta từ bỏ ước mơ của mình để giúp ước mơ của anh ấy thành hiện thực. Một người vợ tạm ngưng việc học để hỗ trợ chồng thực hiện mục tiêu trở thành bác sĩ. 15 năm sau, cô chợt nhận ra mình đã quên mất ước mơ được dạy dỗ những đứa trẻ thiểu năng.

Một phụ nữ nghỉ việc ở một tập đoàn danh tiếng để giúp người yêu quản lý sổ sách công việc kinh doanh. Ba năm sau, hai người chia tay, cô ấy nhận ra rằng việc mình hy sinh bản thân bây giờ chẳng còn ý nghĩa gì…

Tôi đảm bảo rằng nếu chưa từng là người trong cuộc thì bạn cũng từng chứng kiến những câu chuyện như trên. Thật đáng buồn khi phụ nữ chúng ta sẵn sàng từ bỏ những khát vọng của mình và ghé vai gánh vác một phần những giấc mơ của người đàn ông ta yêu thương.

TẠI SAO PHỤ NỮ HY SINH BẢN THÂN TRONG TÌNH YÊU?

Câu hỏi này có vẻ không cần thiết lắm. Một người bạn của tôi đã trả lời rằng: “Bởi hy sinh là tính cách đặc trưng của phụ nữ!”. Phụ nữ sẵn sàng hy sinh bản thân vì một người đàn ông bởi nhiều lý do:

1. Đàn ông muốn phụ nữ là cái bóng của mình. Đàn ông quen nghĩ rằng phụ nữ kém quan trọng hơn họ và chỉ xứng đáng ở vị trí thứ hai. Hiện nay, phụ nữ ở nhiều quốc gia khi đi trên đường phố vẫn phải đi sau nam giới để thể hiện sự phụ thuộc. Vậy nên chẳng trách sao đàn ông luôn muốn phụ nữ đứng phía sau họ!

2. Chính phụ nữ cũng quen nghĩ rằng mình phải xếp sau đàn ông. Chúng ta chứng kiến hình ảnh mẹ, bà… hy sinh tài năng, đam mê, khát vọng, công việc… để hỗ trợ chồng mình. Phụ nữ chúng ta

vốn quen nghĩ rằng đặt bản thân lên hàng đầu đồng nghĩa với sự "ích kỷ".

3. Thay vì theo đuổi ước mơ của mình, phụ nữ chúng ta tự ca ngợi sự hy sinh như một hành động cao cả. Phụ nữ dễ dàng suy nghĩ và hành động theo kiểu: "Ồ, lẽ ra tôi đã lấy bằng tốt nghiệp và trở thành luật sư, nhưng tôi đã quyết định hy sinh để quán xuyến mọi việc, giúp Henry yên tâm học trường luật".

KẾT QUẢ CỦA VIỆC HY SINH VÌ TÌNH YÊU

Bạn sẵn sàng hy sinh vì tình yêu, xếp mình đứng thứ hai trong quan hệ nam - nữ vì bạn tin rằng chồng hay người yêu của bạn sẽ vì vậy mà yêu thương bạn nhiều hơn. Song, điều này có thể không xảy ra và kết quả bạn nhận được chỉ là:

KHI BẠN HY SINH ĐỂ MONG ĐƯỢC NGƯỜI KHÁC YÊU THƯƠNG NHIỀU HƠN CŨNG CHÍNH LÀ LÚC BẠN KHÔNG BIẾT THƯƠNG YÊU BẢN THÂN.

Mỗi khi bạn từ bỏ một đam mê, một người bạn, một ước mơ… với hy vọng giành được tình yêu từ người đàn ông, bạn đã tự đánh mất một phần bản thân. Bạn càng hy sinh, mất mát ấy càng lớn, cho đến một ngày, sau khi thức dậy, có thể bạn sẽ thấy mình hoàn toàn trống rỗng vì không còn lại gì. Bạn lìa bỏ tất cả để mong mình được chấp nhận nhưng lại không ngờ rằng đó chính là lúc bạn đánh mất bản ngã lẫn tâm hồn.

Những mất mát ấy luôn kéo theo sự giận dữ, suy sụp. Bạn oán giận những gì mình đã làm, cảm thấy lòng tự tôn bị tổn thương nghiêm trọng. Bạn cũng oán giận cả người đàn ông đã không yêu thương bạn nhiều như bạn mong muốn dù bạn đã hy sinh rất nhiều.

LÀM CÁCH NÀO ĐỂ THÔI HY SINH TRONG TÌNH CẢM ?

1. Lập danh sách những gì bạn đã hy sinh trong tất cả mối quan hệ từ trước đến nay. Đây chắc chắn không phải là bài tập vui

vẻ gì, nhưng tôi thật sự cho rằng đó là phương pháp hữu hiệu giúp bạn có thêm động lực, quyết tâm để rời bỏ vị trí đứng sau đàn ông.

2. Lập danh sách những ước mơ, hoạt động, những người quan trọng đối với bạn. Điều này sẽ nhắc bạn nhớ bạn là ai và đâu là những điều bạn quan tâm. Nhờ vậy, sau này, bạn sẽ không dễ dàng tự "đánh lừa" mình rằng bạn thực sự thích đua xe phân khối lớn, câu cá, sưu tập tem hay bất kể điều gì mà người đàn ông kế tiếp của bạn có thể yêu thích.

3. Hạ quyết tâm thực hiện ước mơ để bạn tự tin hơn, không còn thấy mình giống con "tắc kè hoa cảm xúc" và mong đợi một người đàn ông đích thực. Bạn càng sống trọn vẹn, đúng nghĩa một người phụ nữ thì sẽ càng ít có khả năng vướng vào một mối quan hệ bế tắc, đòi hỏi hy sinh nhiều. Trong chương cuối của quyển sách này, tôi sẽ cho bạn một số lời khuyên để trở thành một người phụ nữ mạnh mẽ như bạn hằng mong muốn.

Sai lầm 3: ________
YÊU QUÝ NHỮNG KHẢ NĂNG TIỀM ẨN CỦA ĐÀN ÔNG

Bạn có bao giờ tự hào về khả năng "phát hiện những tiềm năng của đàn ông"?

Bạn có bao giờ tự nhủ "chỉ cần bỏ chút thời gian, công sức" là có thể cải tạo anh ấy thành mẫu người như mình muốn?

Bạn có bao giờ cảm thấy người đàn ông của bạn chưa thành công như anh ta mong đợi là vì không được ai thật sự "yêu thương, động viên" cho tới khi bạn bước vào đời anh ấy?

Tôi không biết với bạn thế nào, nhưng buồn thay, những câu hỏi trên rất giống với trường hợp của tôi trong nhiều năm. Mãi đến gần đây, tôi mới nghiệm ra sai lầm thứ ba của phụ nữ là đặt tình yêu vào những tiềm năng của đàn ông. Tôi rất giỏi tìm ra một người đàn ông đang "cần mình" và tập trung thời gian, sức lực "giúp đỡ", "cải tạo" anh ta. Những nỗ lực của tôi thỉnh thoảng đạt kết quả, người đàn ông ấy sẽ gặt hái thành công, nhưng cũng có khi tất cả công sức bị

đổ sông đổ biển. Dầu sao đi nữa, điều thường xuyên diễn ra trong cuộc đời tôi lúc ấy là: *Tôi phải tạm gác sự nghiệp và những ước mơ để giúp đỡ một người khác.*

Tôi luôn chọn những người đàn ông đang cần ổn định lại mặt nào đó trong cuộc sống. Một số người cần giãi bày cảm xúc, số khác cần được chữa lành những vết thương tinh thần từ thời thơ ấu. Một số muốn chấm dứt sự trì trệ, biết cách tổ chức, khai thác năng lực để làm giàu. Số khác lại cần phát huy khả năng nói, viết hoặc học cách mặc đẹp hơn, cách trở thành một người yêu lý tưởng. Thế là lúc nào tôi cũng lao đầu vào những cuộc "giải cứu". Tôi đưa ra những hướng đi, tìm giải pháp giúp họ vứt bỏ âu lo. Tôi cho họ lời khuyên, tình thương, tiền bạc, sức lực của mình. Bạn bè, người thân của tôi phản đối việc này, cho rằng tôi đang "ăn cơm nhà vác tù và hàng tổng" nhưng vẫn không thể khiến tôi dừng lại. Ngay cả khi người đàn ông không tiến bộ được bao nhiêu, thậm chí không cần sự giúp đỡ của tôi nữa, tôi vẫn kiên quyết không bỏ cuộc, cứ như tôi đã có lời thề với họ vậy.

Bây giờ, khi nhìn lại mọi việc, tôi nhận ra là cho tới lúc đó, tôi chưa thật sự có một mối quan hệ nào mà đó chỉ đơn giản là "chạy" một dự án. Tôi chưa hề kết thân với người đàn ông nào. Điều tôi thật sự làm chỉ là hành động nghĩa hiệp mà thôi.

TÔI KHÔNG YÊU CON NGƯỜI THẬT VỐN CÓ MÀ CHỈ YÊU NHỮNG KHẢ NĂNG TIỀM ẨN CỦA ANH ẤY.

Sau nhiều năm sống trong chán nản, lo âu, thất vọng, một ngày nọ, tôi thức giấc, nhận ra mình đã gần 30 tuổi nhưng vẫn chưa thực hiện được những ước mơ.

Khi đó, tôi tự nhủ: "Barbara, chỉ cần dùng một nửa năng lượng, sức sáng tạo, quyết tâm mà cô đã dành cho những người đàn ông kia, vào những mục tiêu trong cuộc sống, cũng đủ để cô thành công, trở thành người như cô mong muốn!". Đó chính xác là những gì tôi đã nghĩ và bạn sẽ biết được một phần kết quả khi đọc hết quyển sách này.

CHÚNG TA ĐÃ QUÁ TRÔNG ĐỢI VÀO NHỮNG TIỀM NĂNG CỦA ĐÀN ÔNG NHƯ THẾ NÀO?

1. Chúng ta tiếp tục "những nhiệm vụ cứu rỗi tinh thần", tìm kiếm người đàn ông không có khả năng "tự cứu" để bắt đầu nỗ lực "cứu chữa" anh ta.

Allison, chuyên viên môi giới nhà đất 32 tuổi, đến gặp tôi để được tư vấn. Càng trò chuyện thì vấn đề của cô ấy càng rõ ràng: vấn đề của cô không liên quan đến việc môi giới nhà đất mà liên quan đến một "sự nghiệp" khác: chăm sóc Harry. Harry là diễn viên, 37 tuổi. Hai người chung sống được ba năm. Allison thổ lộ: "Tôi rất yêu Harry. Anh ấy có một tuổi thơ bất hạnh, đến khi trưởng thành thì cuộc hôn nhân đầu tiên đổ vỡ. Lúc gặp tôi, anh ấy đang vô cùng bấp bênh, chán nản. Harry thật sự có khả năng diễn xuất nhưng lại chật vật tìm vai diễn. Anh ấy từng chơi ma túy, nghiện thuốc lá. Tôi giúp anh ấy cai nghiện và đã thành công. Chúng tôi đang đặt ra những mục tiêu thiết thực và cùng thực hiện theo đúng lịch trình. Tôi chắc chị sẽ nói tôi thật điên rồ khi quyết định đến với Harry, nhưng tôi linh cảm anh ấy sẽ thành công và tin tưởng chắc chắn vào điều đó!".

Allison tin Harry còn hơn chính Harry tin tưởng bản thân anh ấy. Cô ấy yêu những khả năng tiềm ẩn của Harry chứ không yêu con người anh ta hiện hữu mỗi ngày. Allison phần nào nghĩ rằng cô ấy chỉ thành công khi giúp Harry cân bằng được cuộc sống. Vì thế, dù công việc thuận lợi đến đâu, cô vẫn cảm thấy thất bại nếu Harry không tiến bộ theo đúng lộ trình cô đề ra.

2. Chúng ta gắn bó với những người đàn ông không hề yêu thương hay đối xử tốt với ta, và cứ cố tìm kiếm những ưu điểm mà ta tin rằng đang khuất lấp đâu đó trong anh ta.

Erika, 45 tuổi, là một điển hình cho những phụ nữ mắc sai lầm số 3 này. Cô kết hôn với Arnold được 19 năm nhưng chưa từng có một ngày hạnh phúc. Erika vừa khóc vừa nói: "Tôi mê muội và bấu víu vào những tiềm năng của Arnold! Anh ấy chưa bao giờ biết yêu thương, hy sinh mà chỉ giỏi chê bai, che giấu cảm xúc. Nhưng trong

sâu thẳm, anh ấy là một đứa trẻ nhút nhát, luôn khao khát được yêu thương. Lúc đầu hẹn hò, tôi thoáng nhận ra và cảm động vì một phần con người ấy. Tôi nhớ mãi đêm Arnold cầu hôn tôi, anh ấy quỳ xuống và lần đầu tiên tôi thấy anh ấy khóc. Dù biết anh ấy có nhiều vấn đề không ổn, tôi vẫn tự nhủ: "Tình yêu của mình có thể làm Arnold mở lòng hơn". Cha mẹ không ủng hộ cuộc hôn nhân này nhưng tôi thuyết phục họ rằng họ chưa hiểu hết Arnold".

"Thế mà 19 năm sau, khi đã có với nhau ba mặt con, anh ấy vẫn không thay đổi chút nào. Suốt bấy nhiêu năm chung sống, tôi chưa bao giờ cảm thấy được anh ấy yêu thương, tôn trọng. Đến lúc này, mọi thứ đã vượt quá sức chịu đựng. Tôi vẫn yêu Arnold, vẫn nhìn thấy những ưu điểm bên trong anh ấy nhưng điều quan trọng là tôi đã hiểu ra rằng anh ta sẽ không bao giờ chịu thay đổi. Quyết định rời xa anh ấy là đúng đắn, nhưng đôi lúc tôi lại băn khoăn, nếu tôi yêu và giúp đỡ anh ấy nhiều hơn nữa, liệu anh sẽ cởi mở hơn chăng?"

Thay vì thẳng thắn nhìn nhận những gì Arnold mang đến cho mình, Erika lại dành cả đời mong mỏi anh ta sẽ thay đổi theo cách mình muốn. Tôi hiểu cảm giác của Erika bởi tôi từng cư xử hệt như vậy. Tôi lãng phí nhiều năm với một người mà tôi vô cùng yêu mến, một người cứ sống mãi với những tiềm năng mà không bao giờ thể hiện chúng ra, khiến tôi chán nản, mất hết nhiệt huyết. Cũng giống như Erika, tôi sai lầm khi nghĩ rằng:

NẾU TÌNH YÊU CỦA TÔI DÀNH CHO ANH ẤY ĐỦ LỚN, ANH ẤY SẼ THAY ĐỔI.

Những phụ nữ yêu những tiềm năng của đàn ông thường là những phụ nữ kém tự tin, luôn nghĩ rằng họ cần thể hiện điều gì đó thì mới được người khác yêu thương. Chúng ta chọn những người đàn ông có khiếm khuyết về mặt tinh thần, yêu anh ta bất kể anh ta thế nào. Rồi chúng ta nói: "Hãy nhìn xem, tôi kiên nhẫn, giỏi chịu đựng, biết cảm thông và yêu thương thế nào. Tôi cũng xứng đáng được yêu thương phải không?".

Song, cuối cùng tôi nhận ra:

TÌNH YÊU CHỈ THẬT SỰ BỀN VỮNG KHI BẠN YÊU BẢN CHẤT

HIỆN TẠI CỦA NGƯỜI ĐÀN ÔNG CHỨ KHÔNG PHẢI TẠM CHẤP NHẬN VÀ HY VỌNG ANH ẤY SẼ THAY ĐỔI.

TẠI SAO PHỤ NỮ LẠI YÊU NHỮNG ĐIỀU TIỀM ẨN BÊN TRONG NGƯỜI ĐÀN ÔNG?

• Chúng ta nhận trách nhiệm chăm lo một người khác vì ta muốn né tránh việc chăm chút cuộc sống riêng của ta, sợ phải đối diện với số phận của bản thân.

• Chúng ta thấy tự tin hơn khi chứng tỏ với mọi người rằng ta có ích, đáng yêu, kiên nhẫn.

• Chúng ta thấy thua thiệt, tự trách mình không hoàn hảo khi người đàn ông ta chọn không giống như ta tưởng tượng.

• Phụ nữ thích nhận lấy mọi việc và sửa đổi chúng cho tốt đẹp hơn. Chúng ta thích trang hoàng lại nhà cửa, tóc tai, đủ thứ khác… đó là bản chất tự nhiên của phụ nữ. Phụ nữ rất khó chấp nhận giữ mọi thứ nguyên trạng như cũ.

CÁCH NHẬN BIẾT BẠN CÓ LÀ NGƯỜI THÍCH GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC

Dưới đây là một số dấu hiệu giúp bạn nhận biết mình có đang phạm sai lầm số 3:

• Tháng nào bạn cũng tự nhủ rằng không lâu nữa anh ấy sẽ thay đổi, sẽ sống hài hòa.

• Tự nhủ rằng không ai thực sự yêu thương anh ấy, mình là người duy nhất có thể dùng tình yêu chân thành để khiến anh ấy thay đổi.

• Cảm thấy mọi người đều hiểu lầm người đàn ông của bạn, chỉ mình bạn biết được con người “thật” của anh ta. Khẳng định chắc nịch rằng “Mọi người không thể hiểu rõ anh ấy bằng tôi!”.

• Tự thanh minh với bạn bè, gia đình về những vấn đề của anh ấy, lý do vì sao anh ấy đối xử không tốt với bạn.

• Cảm thấy không thể rời xa anh ấy vì như thế sẽ khiến anh ấy suy sụp và không bao giờ thay đổi được.

• Tự thuyết phục rằng dù anh ta không mở lòng với bạn nhưng

tất cả những gì anh ta làm đều đáng để bạn tiếp tục duy trì quan hệ.

CÁCH ĐỂ THÔI MÊ MUỘI BỞI NHỮNG TIỀM NĂNG CỦA ĐÀN ÔNG

Là một người đã thức tỉnh, tôi có một số lời khuyên giúp bạn vượt qua sai lầm này:

1. Tập trung năng lượng sáng tạo cho cuộc sống và sự nghiệp của bản thân thay vì chỉ hướng vào người đàn ông. Hãy lên danh sách những ước mơ, mục tiêu của bạn, sau đó là kế hoạch chi tiết thực hiện chúng. Cố gắng theo sát thời khóa biểu đã đặt ra, tránh bị lạc hướng. Ví dụ như khi bạn có kế hoạch tham dự một cuộc họp mặt có lợi cho việc làm ăn của mình nhưng anh ấy lại nhờ bạn dọn dẹp căn hộ, bạn hãy cứ đến cuộc họp. Bạn phải ý thức rõ mình muốn gì trước khi bắt đầu một mối quan hệ, có như thế, sự nghiệp của bạn mới được ưu tiên hàng đầu.

2. Lập danh sách "Những điều tôi sẽ bỏ lỡ nếu mải lo giúp đỡ anh ấy". Bạn thường không ý thức được những cảm xúc riêng, những cơ hội bạn đã bỏ lỡ vì bận dành thời gian cho người đàn ông của mình. Lập một danh sách sẽ giúp bạn tập trung vào những điều thường không hiển hiện rõ ràng ấy.

3. Chọn một người đàn ông có trách nhiệm với bản thân để bạn không phải làm mọi việc thay anh ta. Không có gì sai trái khi bạn khuyến khích người đàn ông mình yêu thương trưởng thành, giúp anh ấy thực hiện những điều anh ta mong muốn. Tình yêu thực sự là khi cả hai cùng khám phá những điều tiềm ẩn nơi người kia. Tuy nhiên, điều quan trọng là hai bạn phải cùng cố gắng, anh ấy phải quyết tâm giống như bạn vậy.

Tôi nghĩ, trước khi bắt đầu một mối quan hệ, bạn nên hỏi anh ấy về những mục tiêu và kế hoạch thực hiện mục tiêu đó. Nếu bạn muốn anh ấy sống tình cảm, cởi mở chia sẻ hơn nhưng anh ấy không hề hứng thú với điều đó thì bạn có thể xác định anh ấy không phải là mẫu người hợp với bạn. Ngược lại, nếu anh ấy khẳng định muốn thay đổi giống như bạn mong muốn, hãy cho anh thời gian, tình yêu thương, động viên, dõi theo anh trong vài tháng. Nếu bạn không thấy

bất cứ thay đổi hay tiến bộ nào, hãy trao đổi với anh ấy để tìm ra nguyên nhân vì sao mọi thứ không tiến triển. Bạn nên nhớ: *Hành động luôn quan trọng hơn lời nói.*

Sai lầm 4: ______
CHE GIẤU NĂNG LỰC CỦA BẢN THÂN

______

Bạn có thói quen tự hạ thấp mình trước mặt người yêu không?

Bạn có thấy không thoải mái khi được ai đó tán dương, khen ngợi?

Bạn có những tài lẻ, những khả năng mà người đàn ông của bạn hoàn toàn không biết?

Phần lớn phụ nữ không hề nhận ra mình đang mắc phải sai lầm thứ tư. Chúng ta che giấu trí thông minh, thành tích, năng lực để người đàn ông của ta cảm thấy tự tin hơn. Sai lầm này được thể hiện dưới nhiều dạng khác nhau:

1. Chúng ta nói những lời coi nhẹ phẩm vị của mình, dằn vặt mỗi khi phạm lỗi nhỏ và không mấy tự hào về bản thân.

“Không thể tin được, em đoảng đến nỗi quên là anh có cuộc hẹn làm ăn vào tối qua. Nhiều lúc đầu óc em chẳng nhớ gì cả.”

“Sếp bảo rất hài lòng về bản báo cáo của em, nhưng em không nghĩ là mình giỏi như vậy. Em hơi lúng túng trong phần dự án tài chính và thật sự không biết mình đã nói những gì.”

“Em rất đau khổ khi thấy mình càng ngày càng mập ra!”

2. Chúng ta từ chối những lời khen ngợi của nam giới và cư xử như thể ta không muốn họ dành thiện cảm cho ta.

“Anh thích chiếc váy này thật sao? Em mua nó cách đây hai năm. Kiểu này cũng không đẹp mấy… Dù sao cũng cảm ơn anh.”

“Ôi anh yêu, tổ chức một bữa tiệc bất ngờ cho anh là chuyện bình thường thôi mà! Ý em là không tốn nhiều thời gian lắm đâu, vả lại em còn có người giúp đỡ nữa. Anh không cần quan trọng hóa chuyện đó đâu!”

“Anh thích bài thuyết trình của em sao? Ừm, thực ra em hơi bị áp

lực về thời gian vì là người cuối cùng phát biểu. Em cũng không chắc mọi người sẽ ủng hộ phần trình bày của mình. Em nghĩ mọi người vỗ tay tán thưởng như thế là vì hội nghị đã kết thúc thôi.”

3. Chúng ta giấu người yêu những tài năng, thành quả của mình.

Sondra là ví dụ điển hình cho những phụ nữ phạm sai lầm thứ tư này. Cô kết hôn với Greg được 7 năm và không bao giờ cho anh ta biết mình thông minh, tài năng thế nào. Sondra nhỏ nhẹ giãi bày với tôi: “Greg thích cảm giác mình là người nắm quyền. Vì vậy, từ khi hẹn hò, tôi luôn cố tỏ ra lép vế một chút”. Sondra không bao giờ kể cho Greg nghe rằng cô đã tốt nghiệp đại học loại ưu, giành được học bổng cao học. Greg cũng không hề biết Sondra có thể nói tiếng Pháp lưu loát, và trước khi gặp anh, cô từng được mời làm việc tại Paris cho một doanh nhân thành đạt người Pháp. Sondra không kể cho Greg nghe những điều này vì cô cho rằng “những điều ấy bây giờ thật sự không còn quan trọng nữa”.

Ellen 37 tuổi và chồng cô - Andy 39 tuổi - là một cặp đôi có công việc hoàn toàn trái ngược nhau. Andy là nhân viên tư vấn đầu tư của một hãng môi giới có tiếng, Ellen phụ trách quảng bá hình ảnh cho một nhãn hàng thời trang. Họ đến nhờ tôi tư vấn khi nhận thấy đời sống hôn nhân nảy sinh trục trặc. Ellen than phiền: “Tôi không thấy Andy tôn trọng mình như mong đợi. Tôi làm việc cũng vất vả như anh ấy, nhưng dường như khi trò chuyện, chúng tôi chỉ toàn nói về những vấn đề của anh ấy và bỏ quên những khó khăn của tôi”.

Andy đáp trả: “Quả thật, chúng tôi có dành nhiều thời gian bàn luận về công việc của tôi, nhưng tôi nghĩ đó là do công việc của tôi phức tạp hơn của cô ấy nhiều”. Tất nhiên, Ellen tức điên khi nghe điều đó.

Tôi trò chuyện với Ellen và Andy được một lúc thì phát hiện ra mấu chốt vấn đề. Đó là do Ellen đã phạm phải sai lầm thứ tư - thường xuyên giấu những thành quả, xem nhẹ công việc của mình để Andy luôn thấy anh ấy là người quan trọng. Dĩ nhiên, Ellen không cố tình làm thế mà đó là thói quen. Từ bé, cô đã là người chị sáng dạ

hơn đứa em trai và lúc nào cũng được ba mẹ nhắc nhở: “Này Ellen, đừng cho em Jonathan biết ở trường con học giỏi thế nào, con biết không, em con đang chật vật phấn đấu để được lên lớp”.

Ellen tiếp tục áp dụng cách cư xử này với chồng. Cô không bao giờ để Andy biết rằng mình được giao nhiệm vụ hợp tác với những khách hàng quan trọng; cô cũng không kể rằng mình được các đồng nghiệp vị nể thế nào và cũng chưa từng chia sẻ những ước mơ, mục tiêu tương lai với chồng. Sau khi nghe tôi nói về sai lầm thứ tư, Ellen thừa nhận: “Bây giờ tôi đã hiểu vì sao Andy không đánh giá cao về tôi. Chính tôi đã không hiểu rõ giá trị bản thân. Làm sao anh ấy có thể biết tôi xuất sắc thế nào nếu tôi cứ một mực che giấu điều đó?”.

Có rất nhiều phụ nữ tương tự như Ellen và Sondra - những người tài năng, khéo léo, chăm chỉ nhưng không biết cách thể hiện điều đó trước mặt nửa kia của mình.

TẠI SAO PHỤ NỮ MUỐN CHE GIẤU SỞ TRƯỜNG, NĂNG LỰC CỦA MÌNH?

• **Họ che giấu sở trường, năng lực vì nghĩ như thế đàn ông sẽ yêu mình hơn.**

Bạn có nhớ khi còn là thiếu nữ, mọi người hay dạy bạn những điều này?

“Khi chơi bất cứ trò gì, hãy cứ để bọn con trai thắng cuộc, như thế chúng sẽ có cảm tình với con hơn.”

“Đừng tỏ ra quá thông minh trước mặt đàn ông, họ sẽ không thích cậu đâu. Cậu phải nâng họ lên cao để họ nghĩ rằng họ luôn thông minh hơn cậu.”

PHỤ NỮ CHÚNG TA THƯỜNG TẠO CHO ĐÀN ÔNG CẢM GIÁC HỌ THÔNG MINH, VƯỢT TRỘI HƠN TA VÀ ĐINH NINH RẰNG NHỜ VẬY, HỌ SẼ YÊU THƯƠNG TA.

Chúng ta bắt đầu một mối quan hệ với suy nghĩ rằng, nếu ta tỏ ra quá hoàn hảo trước mặt nam giới, họ sẽ không muốn ở cạnh ta. Vì vậy, lúc nào phụ nữ cũng cố ý tự hạ thấp mình và gắng sức làm cho người đàn ông của mình trông phong độ hơn thực tế.

• **Phụ nữ che giấu sở trường, năng lực vì sợ bị mọi người cho là kiêu căng, tự phụ.**

Bạn có nhớ mình từng nhận được những lời khuyên thế này không?

“Susie à, bố rất vui khi bảng điểm của con toàn loại A, nhưng bố sẽ không khoe với mọi người đâu. Khoe khoang vốn không tốt, nhất là con gái thì càng nên khiêm tốn.”

“Ginny à, đừng suốt ngày chăm chăm soi gương như vậy. Phụ nữ đích thực không nên tự đánh giá mình cao quá. Như thế sẽ không được ai yêu quý đâu.”

Tôi nhớ, khi tôi học trung học, mẹ dạy rằng tôi càng giỏi giang, đạt nhiều thành tích thì sẽ càng bị nhiều người ganh tị và có ít bạn bè, vì vậy, tôi nên cẩn thận, đừng để mọi người ganh ghét vì mình có tài. Như tất cả bà mẹ khác, mẹ khuyên thế vì muốn tốt cho tôi, và tôi không phủ nhận rằng lời dự báo của mẹ đã “linh ứng”. Song, mẹ cũng đã truyền cho tôi triết lý sống quá nghiêm khắc với bản thân - điều mà mẹ tiếp nhận từ bà và nhiều người trong chúng ta học được trong quá trình trưởng thành. Đó là: phụ nữ không nên quá hoàn hảo - như thế sẽ thiếu nữ tính, kém quyến rũ.

NHIỀU PHỤ NỮ CỐ TÌNH CHE GIẤU NĂNG LỰC VÌ MUỐN TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI HIỀN LÀNH, DỄ THƯƠNG.

VÌ SAO KHÔNG NÊN GIẤU GIẾM SỞ TRƯỜNG CỦA MÌNH?

1. Che đậy sở trường của bạn sẽ khiến tình cảm trở nên tẻ nhạt. Khi chối bỏ những thành quả, che giấu tài năng của mình trước mặt người yêu, phụ nữ nghĩ rằng mình đang trở nên đáng yêu và quyến rũ hơn trong mắt người ấy. Song, thực tế lại hoàn toàn ngược lại:

ĐÀN ÔNG THÍCH PHỤ NỮ CÓ NĂNG LỰC CHỨ KHÔNG PHẢI NHỮNG PHỤ NỮ YẾU ĐUỐI.

Đàn ông thích những phụ nữ có năng lực. Đàn ông được huấn luyện để luôn làm chủ bản thân, vì vậy, họ dễ bị cuốn hút bởi những phụ nữ giống họ điểm này. Trong quá trình nghiên cứu, thực hiện

cuốn sách này, tôi đã phỏng vấn hàng trăm người đàn ông và hầu hết đều đồng ý rằng những người phụ nữ tự tin luôn rất hấp dẫn. Nam giới tôn trọng những phụ nữ này và thường có ý định xây dựng quan hệ nghiêm túc với họ.

Thật trớ trêu khi phụ nữ lại nghĩ rằng, che đậy năng lực và cư xử ngô nghê một chút sẽ khiến đàn ông yêu mình nhiều hơn, trong khi sự thật thì chính hành động này lại khiến tình yêu dần tẻ nhạt.

2. Khi bạn có thói quen che đậy sở trường, năng lực của mình trước mặt đàn ông, đến lúc nào đó, chính bạn sẽ không còn nhận ra những "tài sản quý báu" ấy của mình. Câu nói "xa mặt cách lòng" quả thật rất đúng với sai lầm số 4 này. Bạn càng "gò ép" khả năng của mình trước mặt mọi người thì càng khó lòng nhớ đến chúng và dần đánh mất tất cả những điểm mạnh ấy lúc nào không hay.

CÁCH TỪ BỎ THÓI QUEN CHE ĐẬY ƯU ĐIỂM

1. Lập danh sách những năng lực, sở trường, ưu điểm của bạn và chia sẻ với anh ấy. Trong quá trình nghiên cứu, tôi đã khuyên nhiều chị em điều này và nhận được kết quả bất ngờ. Nhiều phụ nữ cho biết, việc viết ra những ưu điểm, khả năng, thành tích đạt được đã nhắc họ nhớ lại những điều tưởng như sắp quên mất mà chưa một lần sẻ chia với bạn đời. Còn nam giới thì bày tỏ rằng họ vô cùng ngạc nhiên, thích thú khi khám phá thêm nhiều tố chất nơi người yêu.

2. Hãy lưu ý những lúc bạn từ chối lời khen, tự hạ thấp hoặc coi nhẹ những thành công của mình, sau đó, hãy luyện tập cách PHÁT HUY NHỮNG THẾ MẠNH. Bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên khi phát hiện ra mình thường xuyên mắc sai lầm thứ tư đến mức trở thành thói quen một cách vô thức. Hãy để ý những lúc mình cư xử như vậy và cố gắng bộc lộ tài năng, phát huy tiềm lực bản thân. Lần sau, khi được ai khen ngợi, bạn hãy hít một hơi thật sâu và trả lời đơn giản: "Cảm ơn!". Hãy mạnh dạn trút bỏ sự khiêm tốn giả tạo bạn nhé!

3. Hãy tìm kiếm người đàn ông muốn bạn tỏa sáng. Chúng ta

biết rằng có nhiều lý do khác nhau khiến nhiều người đàn ông không muốn ở bên cạnh một người phụ nữ mạnh mẽ, tự tin. Vì vậy, thật khó thể hiện bản thân trước mặt người không hề ủng hộ bạn tỏa sáng. Hãy chắc chắn rằng nửa kia của bạn luôn khuyến khích bạn trở thành người phụ nữ quyến rũ với tính cách tự tin.

Sai lầm 5: ______
TỪ BỎ THẾ MẠNH BẢN THÂN TRƯỚC ĐÀN ÔNG

______

Thật buồn khi phải thừa nhận rằng thực tế “phụ nữ từ bỏ thế mạnh của mình trước đàn ông” rất phổ biến. Như ta đã thấy, xuyên suốt quá trình lịch sử, vai trò của phụ nữ là phục tùng đàn ông, vì vậy, đó là thiệt thòi trong cuộc sống hơn là một sai lầm. Với kinh nghiệm bản thân, tôi có thể khẳng định với bạn rằng, một trong những bước quan trọng nhất để tạo dựng một mối quan hệ tốt đẹp, bền vững là tìm hiểu nguyên nhân vì sao ta chối bỏ sức mạnh bản thân và học cách khắc phục nó. Tôi có một tên gọi dành riêng cho những phụ nữ tôn sùng đàn ông với hy vọng họ sẽ yêu thương mình hơn: Kẻ tử vì tình. Là phụ nữ, chúng ta thường hy sinh lòng tự tôn, những chuẩn mực về đạo đức và cả lòng tự trọng với hy vọng đàn ông sẽ yêu thương mình hơn.

BẠN CÓ LÀ KẺ “CHẾT VÌ TÌNH”?

Bài trắc nghiệm dưới đây sẽ giúp bạn xác định mức độ hy sinh cho tình yêu của mình. Bài trắc nghiệm này bao gồm 10 dấu hiệu nhận biết một người hy sinh quá mức trong tình yêu. Bạn có thể làm trắc nghiệm dựa vào mối quan hệ hiện tại, quá khứ hoặc các mối quan hệ với nam giới nói chung. Hãy đánh giá mỗi câu hỏi dựa trên mức độ thường xuyên mà bạn phạm phải:

Rất thường xuyên	0 điểm
Thường xuyên	4 điểm
Thỉnh thoảng	8 điểm
Hiếm khi hoặc không bao giờ	10 điểm

Hãy trả lời các câu hỏi thật thẳng thắn. Có thể bạn sẽ không thích phải thừa nhận vài điều trong bài trắc nghiệm, song, để thay đổi một điều gì đó, trước tiên bạn cần phải can đảm đối mặt với chúng.

10 DẤU HIỆU NHẬN BIẾT MỘT KẺ "CHẾT VÌ TÌNH"

1. Bạn cảm thấy mình luôn phải rón rén trước mặt anh ấy để tránh làm anh ấy khó chịu, bực bội.

2. Bạn thấy anh ấy chẳng bao giờ tôn trọng mình.

3. Trước mặt đồng nghiệp, bạn bè, bạn cư xử tự tin, mạnh mẽ hơn so với khi ở bên cạnh anh ấy.

4. Bạn không thấy thoải mái, an tâm khi nói những lời phê bình anh ấy.

5. Bạn ngại ngần khi yêu cầu anh ấy những điều bạn cần, bạn muốn. Đôi khi, bạn tự hỏi tại sao mình luôn có cảm giác bất ổn như thế.

6. Bạn cảm thấy anh ấy đối xử với bạn không tốt bằng bạn đối xử với anh ấy.

7. Khi người yêu bạn cư xử lạnh lùng, bạn càng cố gắng bày tỏ tình yêu với anh ấy với hy vọng anh ấy sẽ thay đổi.

8. Bạn phải cố gắng thuyết phục anh ấy cho bạn có quyền được yêu thương, chăm sóc, bình đẳng, tự do…

9. Bạn thường phải bảo vệ anh ấy và thanh minh với mọi người về cách cư xử của anh ta cũng như về cuộc sống hiện tại của bạn.

10. Bạn thường tự trách mình quá yếu đuối trước đàn ông, nhưng dù đã thề không bao giờ lặp lại điều này, bạn vẫn tiếp tục để cho mình bị đối xử tệ hơn những gì bạn xứng đáng được nhận.

Bây giờ, bạn hãy tính kết quả:

80 - 100 điểm: Chúc mừng bạn! Bạn biết cách sở hữu sức mạnh của mình trước mặt đàn ông và không bao giờ đánh đổi bản thân để được yêu thương. Để tránh những sự cố trong tương lai, bạn hãy tập trung khắc phục những câu hỏi bạn còn ít điểm.

60 - 79 điểm: Bạn không phải là kẻ "chết vì tình" chính hiệu, tuy vậy, bạn cũng thường trở nên yếu đuối ở một số mặt nhất định trước người đàn ông của mình. Bạn ngại yêu cầu anh ấy những điều bạn xứng đáng được nhận chỉ vì lo lắng anh ấy sẽ khó chịu hoặc rời xa bạn. Bạn hãy học cách yêu thương bản thân nhiều hơn và bớt thỏa hiệp.

40 - 59 điểm: HÃY COI CHỪNG! Dù muốn thừa nhận hay không, sự thật bạn vẫn là người yếu đuối trong tình cảm. Bạn chấp nhận bị đối xử tệ mà không tự bênh vực mình. Bạn hy sinh vì tình yêu "thành thục" đến nỗi quên mất cảm giác thoải mái khi được ở bên cạnh một người đàn ông. Bạn hãy thực hiện nghiêm túc hướng dẫn trong chương sách này và bắt đầu dành cho mình một phần yêu thương mà bạn đã dễ dàng tặng cho những người đàn ông.

0 - 39 điểm: BÁO ĐỘNG! BẠN CHÍNH LÀ MỘT KẺ "CHẾT VÌ TÌNH"! Sự tự trọng trong bạn chỉ còn lại một ít hoặc đã mất sạch, điều đó cho thấy một nửa của bạn đang đối xử với bạn tệ thế nào. Đừng hy vọng được yêu thương khi bạn còn chưa biết tự yêu thương bản thân. Đã đến lúc bạn đứng dậy và cư xử như một phụ nữ thay vì như chiếc thảm chùi chân. Bạn cần thay đổi NGAY BÂY GIỜ. Bạn hãy sử dụng những lời khuyên trong cuốn sách này, tìm đến một chuyên gia tư vấn để có thêm động lực dừng hy sinh vì tình yêu và bắt đầu sống đúng với phẩm giá của mình.

PHỤ NỮ ĐÃ KHÔNG GIỮ ĐÚNG PHẨM GIÁ CỦA MÌNH NHƯ THẾ NÀO?

Tất cả những dấu hiệu trên cho ta thấy một điều duy nhất: phụ nữ đã không giữ đúng phẩm giá của mình. Điều đó có nghĩa:

• Cho phép mình bị đối xử theo cách mà bạn không bao giờ muốn ai đó đối xử với con gái mình như vậy.

• Không tự bảo vệ mình dù biết rằng bạn cần phải làm thế.

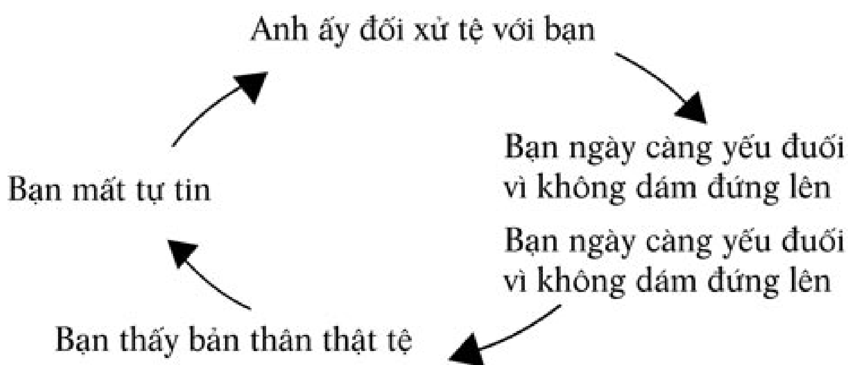
• Sống trong nỗi lo sợ bị phê bình, phản đối.

• Chấp nhận sống với sự yêu thương, chăm sóc ít hơn mức bạn xứng đáng được nhận.

KHI BẠN TỪ BỎ THẾ MẠNH BẢN THÂN TRƯỚC ĐÀN ÔNG BẰNG CÁCH ĐỂ CHO ANH TA ĐỐI XỬ LẠNH NHẠT, KHIẾM NHÃ VỚI MÌNH, CHÍNH BẠN ĐÃ TỰ ĐÁNH MẤT SỰ TÔN TRỌNG VÀ TÌNH YÊU.

Điều này hình thành một thứ mà tôi gọi là "Vòng tròn tổn thương lòng tự trọng". Vòng tròn ấy hoạt động thế này: Bạn chấp nhận một người đàn ông đối xử tệ với bạn như: gọi bạn bằng những cái tên khiếm nhã, không an ủi khi bạn đang buồn đau, cư xử như một đứa trẻ nóng tính mỗi khi bạn nhắc đến chuyện tình cảm, không thèm đếm xỉa đến cảm xúc của bạn… Bạn không tự bảo vệ mình và điều này khiến bạn thấy khó chịu, chán nản. Khi bạn cảm thấy bản thân thật tồi tệ thì sự tự tin cũng giảm sút theo. Và khi bạn kém tự tin vào bản thân, bạn sẽ khó lòng đứng vững khi người đàn ông ấy tiếp tục đối xử tệ với bạn. "Vòng tròn tổn thương lòng tự trọng" cứ lặp lại và khép kín như thế.

Vòng tròn tổn thương lòng tự trọng



Chỉ có một cách duy nhất để phá vỡ vòng tròn luẩn quẩn này:

Đứng lên và duy trì phẩm giá của mình. Đừng chấp nhận bị đối xử lạnh nhạt và thiếu tôn trọng so với mức mình đáng được nhận. Khi làm được điều này, bạn sẽ thấy thoải mái và dần tự tin hơn. Nếu tiếp tục bị đối xử lạnh nhạt, *bạn sẽ biết cách xử lý chứ không còn dễ dàng chấp nhận như trước.*

BẠN CÓ THẤY THOẢI MÁI KHI BỊANH TA ĐỐI XỬ TỆ?

Bạn có bao giờ mua một chiếc xe mới và khi lái nó lần đầu, bạn nhận ra chiếc xe cũ khó điều khiển vô cùng?

Bạn có bao giờ chuyển đến một căn hộ khác rộng rãi hơn và bất chợt nhận ra căn hộ cũ quá tù túng?

Bạn có bao giờ mua một đôi giày mới, mang rất thoải mái và đến lúc đó mới biết đôi giày cũ quá chật chội?

Có thể bạn không nhận ra, nhưng bạn đang mất dần sức mạnh và cho phép mình bị đối xử tệ bạc trong mối quan hệ vì bạn quen phải chịu như vậy. Con người vốn dễ thích nghi với nơi chốn hiện tại và thường không nhận ra những điều bất tiện mãi đến khi chuyển đến nơi mới. Chính lúc đó, ta mới cảm nhận được sự khác biệt hoàn toàn giữa hai đôi giày, hai căn hộ, hai chiếc xe hơi hoặc hai mối quan hệ… Đó cũng là lúc ta thành thật với bản thân rằng ta đã thật sự không thoải mái trong thời gian qua.

PHỤ NỮ CHÚNG TA QUEN BỊ ĐỐI XỬ THIẾU TÔN TRỌNG, VÌ VẬY TA CHẤP NHẬN ĐỂ ĐÀN ÔNG YÊU TA ÍT HƠN MỨC TA ĐÁNG ĐƯỢC NHẬN.

Mãi đến gần đây, tôi vẫn thường tỏ ra yếu đuối trước mặt những người đàn ông. Tôi cho phép người khác đánh giá thấp mình; tôi chịu đựng những hành vi mà chính tôi không bao giờ cho phép những người đàn ông đối xử với khách hàng đến nhờ tôi tư vấn; tôi hy sinh những nhu cầu, mong muốn của bản thân để cố hòa hợp với người kia; tôi sống thường trực trong nỗi sợ hãi bị bỏ rơi. Liệu tôi có nhận thức được mình đang là “kẻ tử vì tình” không? Không hề! Tôi từng thề rằng mình phải cư xử như một phụ nữ mạnh mẽ, tự tin. Nhưng thực tế là tôi thấy dễ chịu và quen với việc đánh rơi mọi sức mạnh

của mình. Có phải những người đàn ông trong đời tôi rất đáng trách? Không hẳn vậy. Chính vì tôi đã không tử tế với bản thân nên họ mới "được nước lấn tới" như vậy.

Bây giờ, lần đầu tiên trong đời, tôi học cách giữ vững giá trị bản thân và điều đó không hề đơn giản. Tôi vẫn không dứt được thói quen chịu thiệt thòi, hy sinh trong tình yêu. Nhưng nhờ những cách thức trong cuốn sách này và sự động viên của bạn bè, sự khuyến khích của người bạn đời hiện tại (anh ấy không chịu được khi thấy tôi trở nên yếu đuối), tôi đã dần trở thành người phụ nữ mạnh mẽ trong tất cả mối quan hệ, giống như những gì tôi vẫn tư vấn cho mọi người.

CỪU NON HÓA SƯ TỬ:PHỤ NỮ SỢ SỆT ĐÀN ÔNG NHƯNG SAU ĐÓ VÙNG LÊN CHỐNG LẠI HỌ

Khi đến nhờ tôi tư vấn, Louis 36 tuổi và Linda 32 đã hẹn hò được 9 tháng. Louis tâm sự: "Linda làm tôi phát điên. Khi gặp cô ấy, tôi nghĩ cô gái này thật hiền lành, đáng yêu, đúng mẫu phụ nữ tôi muốn chung sống trọn đời. Nhưng khoảng hai, ba tháng sau, cô ấy dường như thay đổi hoàn toàn, trở nên bảo thủ, hung hăng và đôi khi rất lạnh nhạt. Tôi cố gắng thử trò chuyện về điều này nhưng cô ấy bảo con người cô ấy vốn vậy và đừng cố tìm cách thay đổi. Tôi ghét phải thừa nhận điều này, nhưng tôi có cảm giác cô ấy đang dần biến thành một con sư tử cái".

Trong lúc Louis giãi bày, Linda ngồi trên chiếc trường kỷ, cau mày khó chịu. Tôi đoán, nếu Louis vẫn còn ở trong phòng thì Linda khó mà tâm sự thoải mái, vì vậy tôi yêu cầu anh ấy ra ngoài một lát.

Tôi nói: "Hãy kể cho tôi nghe về chị đi Linda! Tôi muốn biết về những quan hệ của chị trước khi chị đến với Louis".

Linda trả lời: "Năm 27 tuổi, tôi đính hôn với một người, mối quan hệ này kéo dài được 2 năm. Tôi yêu anh ấy đến phát điên, sẵn sàng làm mọi thứ để anh ấy hạnh phúc. Anh ấy được thuyên chuyển công tác từ Texas đến California, thế là tôi bỏ việc đi theo anh ta. Anh ấy hơn tôi 7 tuổi và tôi nghĩ anh ấy đúng là chỗ dựa vững chắc của đời

mình".

Khi Linda kể về vị hôn phu cũ, mắt cô ấy ướt đẫm, gương mặt bắt đầu dãn ra. Tôi nhẹ nhàng hỏi tiếp: "Giữa hai bạn đã xảy ra chuyện gì?".

Cô ấy òa khóc: "Tôi thật ngu ngốc. Anh ta đối xử rất tệ với tôi nhưng tôi luôn cắn răng chịu đựng. Tệ nhất là anh ta cứ lần lữa dời ngày cưới. Một ngày nọ, tôi đi làm về sớm và phát hiện anh ấy đang ở trên giường với thư ký riêng. Chị biết không, anh ta khăng khăng nói với tôi rằng chuyện tằng tịu của hai người không có ý nghĩa gì, không liên quan gì đến việc anh ấy hủy hôn với tôi".

Linda òa khóc nức nở. Tôi nhẹ nhàng ôm lấy cô. Bây giờ thì tôi đã hiểu thêm về quan hệ giữa cô ấy và Louis. Linda đã trải qua nhiều năm tháng sống yếu đuối khi gắn bó với chồng sắp cưới và bị tổn thương đến nỗi trong vô thức, cô ấy quyết định sẽ thay đổi hoàn toàn, không bao giờ để người đàn ông nào điều khiển mình nữa. Từ một con cừu non, Linda biến thành sư tử, từ chỗ sợ sệt người yêu cũ đến chỗ quyết liệt chống đối Louis. Cũng chẳng có gì ngạc nhiên khi Louis không hiểu được sự thay đổi tính cách này của Linda.

Rất nhiều phụ nữ trải qua tình huống này trong cuộc sống. Họ từng lép vế trong mối quan hệ nào đó và tự hứa với lòng quyết không để điều ấy lặp lại. Thế là đến mối quan hệ sau, họ nổi dậy, cư xử như sư tử chính hiệu, ngờ vực chính người đàn ông họ yêu thương. Rồi họ chợt nhận ra như thế là không tốt và lại quay trở về lốt vỏ cừu non. Mọi chuyện cứ tiếp diễn trong vòng tròn luẩn quẩn ấy.

Cũng có trường hợp phụ nữ biến từ cừu non thành sư tử ngay trong một mối quan hệ. Tôi có một cô bạn lúc nào cũng khiến chồng phát điên. Cô ấy ngoan ngoãn, dễ bảo trước mặt chồng khoảng 1 tuần, nhưng sau đó, cô ấy giận dữ vì đã cư xử lép vế như vậy nên lập tức quay ngoắt 180 độ, cư xử lạnh lùng, xa cách. Anh chồng chán ngán thái độ ấy và bắt đầu càu nhàu, thế là cô ấy xìu xuống, nhận lỗi, quay lại làm cừu non.

Đây là loại hành vi khiến đàn ông đi đến kết luận phụ nữ là "thất

thường", "khó đoán", "không kiên định". Câu trả lời chính là hãy tìm cách cân bằng giữa ngoan hiền và sắc sảo, sống vững vàng với những giá trị riêng của bản thân để có thể thoải mái cân bằng giữa sự phục tùng và chế ngự.

CÁCH ĐỂ KHÔNG LÉP VẾ TRƯỚC ĐÀN ÔNG

Dưới đây là một số lời khuyên giúp bạn khắc phục sai lầm thứ năm:

1. Ngừng khuyến khích đàn ông đối xử tệ với bạn. Veronica và anh chồng David vừa cãi nhau một trận nảy lửa. Mọi chuyện bắt đầu khi cô nhờ David góp ý chọn giấy dán tường nhà bếp nhưng anh ta chẳng mấy hứng thú. Veronica càng hỏi dồn, David càng khó chịu rồi cuối cùng nổi điên lên, hét vào mặt cô ấy, gọi cô là "đồ đàn bà rách việc" và lao ra khỏi nhà.

Veronica nằm trên giường khóc thút thít, ước gì có thể quay ngược thời gian trở lại vài giờ đồng hồ để trận chiến đừng xảy ra. Cô nghe tiếng David về nhà, đi thẳng vào phòng riêng bật ti vi xem. Veronica bước vào phòng, quỳ xuống cạnh chiếc ghế David ngồi, dụi đầu vào lòng anh, thút thít một lúc, trong khi David vẫn tiếp tục xem ti vi. Vài phút sau, David vuốt tóc Veronica và cô biết anh đã nguôi giận. Veronica quay lại, vòng tay ôm chồng, thủ thỉ: "Anh yêu, anh về nhà làm em vui lắm. Em nhớ anh rất nhiều, em sẽ không cãi cọ với anh nữa đâu". David thở phào nhẹ nhõm. Họ hôn nhau và cùng trải qua một buổi tối ngọt ngào.

Sharon và anh chàng Ernie cũng có một trận cãi nhau tưng bừng ngay tại nhà. Ernie nói với Sharon rằng mình vừa ăn tối với người yêu cũ và cô này hoàn toàn không biết anh đang chung sống với Sharon. Khi Sharon hỏi Ernie rằng anh có nhắc đến cô trong cuộc gặp đó không, anh thú nhận đã không nói và biện minh rằng vì người yêu cũ rất dễ xúc động nên anh không muốn làm tổn thương cô ấy. Sharon nổi giận vì Ernie không thành thật trong chuyện tình cảm. Cô chì chiết: "Anh quan tâm cảm xúc của đứa con gái ngu ngốc ấy hơn tôi chứ gì?". Ernie quát lớn: "Tôi không cần nghe những lời nhảm nhí

đó!” rồi đóng sầm cửa lại, đi đến chỗ làm.

Suốt cả ngày, Sharon bực bội khi nghĩ về bữa ăn tối giữa Ernie và người yêu cũ, rồi lại nghĩ về thái độ vô lý của mình sáng nay. Mỗi giờ trôi qua, nỗi lo sợ mất Ernie càng xâm chiếm Sharon. Ernie về rất khuya nên Sharon quyết định dành cho anh một ngạc nhiên lớn. Cô bắt tay làm loại bánh mà Ernie rất thích, mua một chai rượu ngon, thắp nến lung linh khắp nhà. 22 giờ 30, Ernie về, Sharon ào ra cửa, ngã vào vòng tay anh, thầm thì: “Anh về rồi! Em nhớ anh lắm, em không bao giờ muốn mất anh đâu”. Ernie nhẹ nhàng đáp lại tình cảm của cô và cả hai trải qua một buổi tối tuyệt vời.

Bạn nghĩ gì sau khi đọc hai câu chuyện trên? Bạn có cho rằng tất cả đều kết thúc có hậu và hai người phụ nữ trên rất biết cách ứng xử với người đàn ông của mình? Sẽ rất sai lầm nếu nghĩ vậy. Có thể Veronica và Sharon tin rằng họ đang được thông cảm, yêu thương, tha thứ mà không hề biết rằng họ cực kỳ yếu đuối trong tình yêu và đang khuyến khích nửa kia đối xử tệ với mình.

MỘT TRONG NHỮNG SAI LẦM LỚN NHẤT PHỤ NỮ THƯỜNG PHẠM PHẢI LÀ KHEN NGỢI NHỮNG CỬ CHỈ YÊU THƯƠNG CỦA NGƯỜI ĐÀN ÔNG SAU KHI ANH TA ĐỐI XỬ TỆ VỚI HỌ.

Điều này thường diễn ra thế nào? Ta ôm hôn người vừa nói những lời khiếm nhã với ta; ta làm thinh khi bị người ấy quát vào mặt, lại còn xin lỗi vì đã làm họ nổi giận; ta làm tình với người mới trước đó vài giờ xem ta không ra gì, thậm chí còn chưa xin lỗi ta; ta chăm sóc vuốt ve người mới làm ta tổn thương… - tất cả chỉ nhằm bày tỏ tình yêu của ta dành cho người đó.

Đàn ông nhận được thông điệp gì từ cách cư xử ấy của chúng ta? Phải chăng là: *Anh đối xử với em thế nào cũng được. Em sẽ mãi yêu anh. Anh càng đối xử tệ với em thì em càng sợ anh, càng ngoan ngoãn hơn.*

Điều trên có thể được mô phỏng thế này: bạn có một con chó nhỏ, nhà bạn vừa mua một chiếc trường kỷ trắng tinh, êm ái. Một hôm, về đến nhà, bạn thấy chú chó “đi bậy” khắp chiếc trường kỷ, và bạn đi thẳng vào bếp, lấy thức ăn thưởng cho nó! Việc bạn hôn

người đàn ông vừa làm tổn thương bạn cũng tương tự như thế.

Các chuyên viên huấn luyện vật nuôi luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của việc giữ kỷ luật. Lẽ ra bạn phải bắt con chó dí mũi vào "sản phẩm" của nó, dùng một tờ báo cuộn tròn đánh vào cổ nó để nó hiểu ra rằng không được phép làm bẩn trường kỷ. Dĩ nhiên, tôi không khuyên bạn cuộn tròn tờ báo và đập vào người đàn ông của bạn khi anh ấy "xử tệ", tôi chỉ muốn nhấn mạnh rằng "thưởng" cho người đàn ông sau những lỗi lầm họ gây ra với bạn sẽ khiến anh ta tiếp diễn hành động đó.

Chúng ta nên làm gì khi không chấp nhận được cách một người đàn ông đối xử với mình?

• Làm cho anh ta hiểu bạn giận dữ và bị tổn thương thế nào.

• Chờ đợi anh ta phản hồi chân thành, thể hiện rằng đã hiểu được cảm giác của bạn và hối hận vì những gì đã làm.

• Cùng trò chuyện để thấy rằng cả hai có thể giải quyết vấn đề một cách khôn ngoan, êm thấm trong những lần sau.

• Sau đó, hãy hôn nhau làm lành.

2. Hãy lập một danh sách về những lần bạn yếu đuối trong chuyện tình cảm. Bước này rất quan trọng vì sẽ giúp bạn nhận thức được rõ ràng những hành vi của mình. Đây cũng là bước đầu tiên để thay đổi cách cư xử của bạn. Sau khi liệt kê xong, hãy chia sẻ danh sách này với một người bạn gái như một cách bạn tự cam kết sẽ không lặp lại những điều ấy.

3. Lập danh sách những điều cần tuân thủ để có một mối quan hệ tốt đẹp. Tôi sẽ nói rõ những điều này ở chương cuối của quyển sách.

4. Giữ gìn giá trị bản thân. Tôi rất thích cụm từ này. Tôi đã viết nó vào những mảnh giấy nhỏ và dán khắp nơi để nhắc nhớ mình là ai. Đôi khi, tôi nhận ra mình bắt đầu cư xử giống một kẻ yếu đuối, thế là tôi nhắm mắt lại, nghĩ về ý nghĩa của cụm từ này trong vài giây. Hầu như lần nào nó cũng giúp tôi lấy lại sự tự tin. Tôi tin rằng với bạn cũng thế, nó sẽ giúp bạn nhận ra mình cần giữ gìn giá trị của một người phụ nữ như thế nào.

HÃY NHỚ: GIỮ GÌN GIÁ TRỊ BẢN THÂN KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ LÊN MẶT VỚI ĐÀN ÔNG, MÀ BẠN HÃY TỰ ĐỘNG VIÊN MÌNH BẰNG TÌNH YÊU THƯƠNG VÀ SỰ TÔN TRỌNG ĐỂ ĐÀN ÔNG CŨNG SẼ ĐỐI XỬ VỚI BẠN NHƯ VẬY.

Sai lầm 6: ________

NHÕNG NHẼO VÀ ĐÒI HỎI NHƯ TRẺ CON

____

Lúc bé, bạn được mọi người chú ý vì bạn rất dễ thương, ngoan ngoãn, yếu ớt. Có thể chính bạn cũng không nhận ra mình thường nhõng nhẽo trước mặt nam giới thế nào, đặc biệt là những khi bạn muốn được yêu thương, cưng chiều. Tôi rất buồn khi thấy nhiều phụ nữ phạm sai lầm số 6 và càng buồn hơn vì đa số nam giới không phản đối thái độ này.

Khi nào thì bạn phạm sai lầm số 6?

1. Giả vờ ngây thơ, không biết gì. Điều này sẽ khiến đàn ông cảm thấy họ thông minh, biết rõ những điều họ đang làm. Đây chỉ là cảm giác tự tin ảo, giúp đàn ông thấy thoải mái khi ở bên bạn, với lý do duy nhất: họ vượt trội hơn bạn chứ không phải vì họ tôn trọng bạn.

2. Tự giày vò bản thân khi bạn giận dữ.

Bạn có bao giờ khóc khi tức giận?

Bạn có bao giờ chỉ bĩu môi thay vì nói cho người đàn ông biết anh ta cư xử chẳng ra làm sao và bạn chán ngấy anh ta?

Bạn có bao giờ chỉ ngồi đó hờn dỗi chứ không chịu mạnh dạn kết thúc mọi chuyện?

Vì thường được dạy là không nên nóng tính nên hầu hết phụ nữ chúng ta cố gắng kiềm chế sự giận dữ, chỉ biểu hiện những cảm xúc được cho là “nữ tính” như: buồn bã, sợ hãi, hối lỗi. Cơn giận dữ cũng vì vậy cứ cháy âm ỉ rồi tích đọng lại bên trong chúng ta. Chúng ta làm thế để xây dựng hình ảnh bản thân vô hại, đáng yêu trong mắt đàn ông.

3. Giả vờ hoang mang, bối rối. Đây là một trong những thói

quen xấu nhất của phụ nữ. Nhiều người thường ra vẻ không biết mình muốn gì, cảm thấy thế nào, nên làm gì... Chúng ta mang dáng vẻ những người yếu đuối về tinh thần, để một người đàn ông xuất hiện bảo bọc ta. Và ta cảm thấy mình thật may mắn! Tất nhiên, anh ta sẽ cảm thấy mình vô cùng mạnh mẽ, hữu ích.

Ta dùng sự hoang mang làm vỏ bọc, nuôi dưỡng những cảm xúc khó chịu như giận dữ, phẫn nộ, hối lỗi, tổn thương, sợ hãi ngày càng lớn mạnh. Tôi không thể đếm hết số lần những người phụ nữ đến nhờ tôi tư vấn đã tâm sự rằng: “Tôi đang rất hoang mang về chuyện tình cảm của mình. Tôi không biết chuyện gì sắp xảy ra”. Khi tôi yêu cầu họ giải thích rõ thêm, họ nói: “À, chồng tôi đang ngoại tình. Đã hai năm rồi chúng tôi không ân ái. Tôi quen việc này rồi nhưng đôi khi vẫn thấy bấp bênh”. Dĩ nhiên, tình huống này đã rất rõ ràng, nhưng nếu người phụ nữ còn tiếp tục ra vẻ rối trí thì họ sẽ chẳng thể đưa ra quyết định gì tốt đẹp cho cuộc sống của mình.

4. Xem chồng hoặc người yêu như bố. Không có gì sai khi thỉnh thoảng, bạn để người đàn ông của bạn chăm sóc bạn như cách bố bạn vẫn làm. Song, mối quan hệ của hai người sẽ gặp rắc rối nếu bạn thường xuyên xem anh ấy là “ông bố thứ hai”. Những thói quen thường gặp như:

• Gọi anh ấy là “daddy”.

• Ngồi vào lòng anh ta và nũng nịu.

• Thú nhận với anh ấy rằng bạn “chưa ngoan”.

• Để anh ấy quản lý toàn bộ tiền bạc và phát “trợ cấp” cho bạn.

Tôi sẽ không đi sâu phân tích những ý nghĩa về mặt tâm lý của các hành động này. Như thế đã là quá đủ để kết luận rằng: bạn càng đặt anh ấy vào vị trí người bố, bạn sẽ ngày càng giống một đứa trẻ hơn.

5. Nói với anh ấy bằng giọng nhỏ nhẹ, nũng nịu của một bé gái chứ không phải một người phụ nữ thực thụ. Là phụ nữ, đôi khi ta cũng quay về giọng điệu thuở bé, đặc biệt là khi:

• Ta ngại nói ra những điều mình suy nghĩ.

• Ta sợ phản ứng của người đàn ông.

• Ta đoán được anh ta sẽ không đồng tình.

Nói chuyện như một đứa trẻ sẽ cho anh ấy hiểu rằng: “Xem này, em chỉ là một đứa trẻ mà thôi. Đừng làm tổn thương em và cũng đừng xử tệ với em có được không?”.

6. Phức tạp hóa cuộc sống để có một người đàn ông nào đó che chở cho bạn.

• Bạn có thể sống mãi với những cơn khủng hoảng triền miên không?

• Chẳng lẽ lúc nào bạn cũng có những việc cấp bách, cần đàn ông giúp đỡ, khuyên răn?

• Bạn có thật sự muốn được che chở mãi không?

Điều này khá giống một trò chơi trẻ con là tự leo lên cao rồi nhảy xuống, khiến người đàn ông lúc nào cũng trong trạng thái sẵn sàng nâng đỡ bạn. Có thể bạn xem đó là “bài trắc nghiệm” để đo sự quan tâm của anh ấy dành cho mình. Nhưng vấn đề là nó sẽ khiến bạn nghiện việc tạo ra những rắc rối để gây chú ý, hệt như cách những đứa trẻ hay làm, và khiến người đàn ông mệt mỏi, ngán ngẩm.

CƯ XỬ NHƯ TRẺ CON ẢNH HƯỞNG THẾ NÀO ĐẾN NỬA KIA CỦA BẠN?

Anh ấy sẽ không còn tôn trọng bạn. Đàn ông có giúp bạn giải quyết những rắc rối mà bạn đã gây ra không? Chắc chắn là có. Chúng làm họ có cảm giác mạnh mẽ, oai phong, đầy trách nhiệm. Họ có thể sẽ bị lôi kéo vào cái bẫy của bạn, thậm chí còn thấy thích thú. Song, họ sẽ không còn tôn trọng bạn, dần dần họ sẽ đối xử với bạn như với một đứa trẻ chứ không phải với một phụ nữ thực thụ. Sự nồng nàn, đắm say của tình yêu đích thực cũng theo đó nhạt phai.

Anh ấy sẽ nổi cáu. Khi bạn cư xử như một đứa trẻ, anh ấy sẽ cảm thấy cần có trách nhiệm với bạn. Nếu đọc hết quyển sách này, bạn sẽ hiểu, trong cuộc sống, đàn ông luôn phải gánh vác rất nhiều trách nhiệm. Vì vậy, cho dù anh ấy che chở bạn khi thấy bạn yếu đuối, thì chắc chắn đến lúc nào đó, anh ấy cũng sẽ thấy bực vì điều này.

GIẢI PHÁP: LÀM CÁCH NÀO ĐỂ THÔI CƯ XỬ NHƯ TRẺ CON TRƯỚC MẶT ĐÀN ÔNG?

1. Lập danh sách Những điều trẻ con mà bạn thường làm trước mặt anh ấy. Điều này tuy hơi bẽ mặt, nhưng hãy tin rằng nó sẽ giúp bạn khắc phục sai lầm số 6. Lần tới, khi bạn phát hiện mình đang cư xử như đứa trẻ, nói chuyện bằng giọng nũng nịu, hay bất cứ thói quen trẻ con nào … bạn sẽ thấy ngại ngùng với chính mình mà dừng ngay lại.

2. Hãy tự hỏi "Tôi đang tức giận điều gì?" trước khi khóc lóc. Điều này vô cùng quan trọng, đặc biệt khi bạn đang tức giận và muốn thể hiện cơn bực bội. Bạn sẽ nhận ra rằng, dù có khóc đi nữa, mình vẫn không nguôi giận. Lần sau, bạn có thể điều khiển cảm xúc của mình như một người trưởng thành chứ không che giấu chúng đằng sau những màn khóc lóc nữa. Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa là bạn tự cấm mình không được rơi lệ hoặc nổi giận nếu thấy mình rơi lệ. Đơn giản là có nhiều điều thiết thực cần làm hơn là chỉ ngồi đó khóc lóc.

3. Lần sau, khi bạn cảm thấy bối rối, bấp bênh, hãy tự hỏi: "Hãy bình tĩnh, cảm giác của tôi lúc này là…". Đây là một bài tập rất có lợi cho việc xóa bỏ cảm giác hoang mang. Trước khi bạn chìm đắm vào những cơn rối trí và mong đợi có người đến giải cứu, hãy xem thử mình có thể tự thoát ra hay không. Có nhiều thói quen trẻ con mà ta đã quen từ lâu và khó lòng từ bỏ. Nhưng cảm giác là một người phụ nữ được yêu thương, tôn trọng sẽ tuyệt vời hơn rất nhiều.

Tôi hy vọng việc chia sẻ 6 sai lầm này sẽ giúp bạn hiểu thêm đôi điều về những mối quan hệ của mình. Chắc chắn bạn nhận ra rằng tôi không lập ra danh sách sai lầm này từ việc nghiên cứu tài liệu tâm lý hay làm những cuộc thăm dò ý kiến. Chính tôi từng vấp phải 6 sai lầm trên hết lần này đến lần khác. Như hầu hết phụ nữ, tôi phạm sai lầm khi cố gắng làm người đàn ông yêu mình và rút ra nhiều bài học đắt giá. Có lẽ từ bây giờ, mọi việc sẽ dễ dàng hơn khi bạn biết được mình cần tránh những rắc rối nào và các biện pháp để

giải quyết chúng.

Không dễ gì từ bỏ những thói quen đã ăn sâu vào ta, dù ta rất muốn như thế. Trong những ngày tới, thậm chí lâu hơn nữa, có thể bạn sẽ vẫn thấy mình phạm phải những điều bạn đã đọc ở trên. *Đừng nhụt chí. Hãy nhớ rằng bước đầu tiên để thay đổi bản thân chính là nhận thức được những điều không tốt mà mình đang làm, dù nó sẽ khiến bạn tổn thương.* Hãy ghi nhớ 6 sai lầm này, luyện tập cách giải quyết, chia sẻ với bạn bè để nhận được sự hỗ trợ, động viên, giúp bạn trở thành người phụ nữ như bạn mong muốn.

3

Khỏa lấp khoảng trống tình cảm: Làm cách nào để tránh cho nhiều hơn nhận trong tình yêu?

“Tôi cho đi rất nhiều và anh ấy yêu tôi vì điều đó, song đôi khi tôi tự hỏi, nếu mình không liên tục hy sinh thì anh ấy có còn yêu mình nữa không.”

“Trong các mối quan hệ, tôi luôn là người yêu thương nhiều hơn. Tôi muốn tìm được người đàn ông biết hy sinh nhiều như tôi, nhưng tôi không nghĩ trên đời này có người như thế.”

“Tôi có cảm giác mình luôn là người cứu vãn chuyện tình cảm. Tức là nếu tôi buông tay, không cố níu giữ thì chồng tôi sẽ không biết phải làm gì và hôn nhân của chúng tôi sẽ tan vỡ.”

Bạn có đồng cảm với suy nghĩ của những phụ nữ trên, tức là lúc nào cũng có cảm giác mình “cho thật nhiều nhưng nhận chẳng bao nhiêu”? Bạn có bao giờ thầm ước có một người đàn ông yêu thương bạn nhiều như bạn yêu thương anh ấy? Trong chương sách này, tôi sẽ bàn về sai lầm lớn nhất phụ nữ thường gặp trong chuyện tình cảm, đó là yêu thương đối phương nhiều hơn những gì chúng ta được nhận lại. Thay vì gộp chung vào 6 sai lầm trước, tôi quyết định dành cả một chương cho sai lầm này vì đây là vấn đề cần bàn luận nghiêm túc.

Đây là chương sách khó nhất, đau đớn nhất tôi từng viết bởi nó chạm vào chính nỗi đau của tôi. Tôi định bắt đầu viết chương này vào sáng thứ sáu. Tối thứ năm, tôi đi ngủ và chìm sâu vào những cơn

mộng mị. Đó là những giấc mơ tăm tối, đầy sợ hãi, buồn đau và mất mát. Sáng sớm thức dậy, tôi vẫn chưa hiểu vì sao mình lại trải qua một đêm khó khăn như thế cho đến khi tôi ngồi xuống bên chiếc máy tính, gõ tựa đề chương sách và bắt đầu khóc. Tôi nhìn những dòng chữ trên màn hình, nước mắt bắt đầu rơi và chợt nhận ra điều gì khiến những cơn ác mộng tìm đến đêm qua, điều gì đang khiến tôi xúc động: đó là nỗi đau từ trái tim tan vỡ của tôi, nỗi đau khi hết lần này đến lần khác tôi cho đi quá nhiều trong tình yêu mà nhận lại chẳng bao nhiêu; nỗi đau tích tụ từ nhiều năm khi tôi cố gắng vun đắp mối quan hệ còn người kia lại dửng dưng với việc ấy, nỗi đau của một người rất giỏi yêu thương người khác nhưng lại không biết cách yêu thương chính mình.

Những giọt nước mắt ấy không hẳn dành cho riêng tôi, cho những vết thương lòng mà còn cho chính các bạn. Tôi từng tận mắt chứng kiến nhiều phụ nữ bị tổn thương vì không được yêu thương đầy đủ. Không thể đếm nổi bao nhiêu lần tôi thấy phụ nữ khóc và tâm sự về chuyện tình cảm với chồng hay với người yêu, tôi đọc được nỗi đau ẩn chứa trong đôi mắt họ khi họ hỏi: *“Tôi thật không hiểu nổi, tôi yêu anh ấy vô cùng, tôi cho anh ấy mọi thứ có thể nhưng dường như anh ấy không yêu tôi nhiều như tôi yêu anh ấy. Rốt cuộc, tôi đã làm sai điều gì?”.*

CÔ BÉ ĐÁNG YÊU NHẤT TRÊN ĐỜI

Ngày xưa, có một cô bé luôn ao ước được sống hạnh phúc suốt đời. Cô bé đọc rất nhiều truyện cổ tích về tình yêu của các hoàng tử và công chúa rồi quyết chí khi lớn lên sẽ tìm cho bằng được một tình yêu như thế. Và cô bé quyết định chuẩn bị cho cuộc sống lãng mạn của mình ngay từ bây giờ. Khi quan sát xung quanh, tìm kiếm người đàn ông thuộc tuýp hoàng tử quyến rũ, cô bé nhận thấy người duy nhất xứng đáng là… bố mình. Như hầu hết bạn bè cùng trang lứa, cô bé nghĩ bố mình thật hoàn hảo và cảm thấy rất hạnh phúc với tình yêu bố dành cho mình. Người bố tự nhiên trở thành người đàn ông quan trọng nhất trong đời có thể khiến cô bé hạnh phúc.

Một ngày nọ, người bố sắp xếp đồ đạc và bảo với cô bé rằng ông

phải ra đi. Ông giải thích rằng dù rất yêu thương cô bé nhưng ông vẫn không thể ở cạnh cô mãi và đã đến lúc phải rời xa cô. Cô bé chạy lên cầu thang về phòng riêng, thả người xuống giường, bắt đầu khóc: *"Sao bố lại bỏ mình? Nếu bố thực sự yêu mình thì bố đã ở lại. Vậy là mình không được yêu thương nhiều như mình nghĩ"*. Ngay lập tức, cô bé quyết tâm sẽ trở nên dễ thương hơn, để bố yêu cô nhiều hơn và quay về.

Thế là cô bé bắt đầu tập trở thành người đáng yêu nhất thế giới. Cô bé lên kế hoạch những việc cần làm để khiến bố vui lòng và bắt đầu thực hiện: đạt điểm cao ở trường, tham gia đội kịch nghệ và học cách diễn xuất, đọc rất nhiều sách… Nhưng trên hết, cô bé cố gắng chứng minh cho bố thấy rằng đối với cô, bố thật tuyệt vời. Cô bé nhận thấy rằng bố sẽ yêu cô nếu ông cảm nhận được cô yêu ông nhiều thế nào. Cô lắng nghe mọi câu chuyện của ông ấy và phá lên cười khi đến những đoạn hài hước; cô bảo rằng bố là người thông minh nhất, đẹp trai nhất thế giới. Cô không bao giờ phản đối ý kiến hay phê bình bố vì sợ rằng sẽ khiến bố không còn yêu cô nhiều nữa.

Dĩ nhiên, người bố không bao giờ trở về. Nhưng ông vẫn luôn yêu thương, cưng chiều cô nên cô bé cho rằng kế hoạch của mình đã thành công. Ngay cả người bố cũng đồng ý và khen ngợi cô rằng: "Con là đứa trẻ đáng yêu nhất trên đời". Giờ đây, cô bé nghĩ mình đúng là người hạnh phúc nhất.

LÀM CÁCH NÀO ĐỂ CHINH PHỤC CHÀNG HOÀNG TỬ TRONG MƠ?

Cô bé lớn dần. Đến tuổi cập kê, cô rất tự tin vì biết rõ mình phải làm những gì. Cô làm "quân sư" cho các bạn gái ở trường trung học: "Bí quyết chính là các cậu phải yêu anh ta thật-thật-thật nhiều, trở nên thật-thật-thật tuyệt vời khiến anh ta thật-thật-thật hài lòng. Thế là anh ta sẽ không thể sống thiếu các cậu". Đó cũng chính xác là những điều cô bé đã làm. Cô tìm thấy một anh chàng ưng ý và bắt đầu hẹn hò. Cô bé để những mẩu giấy nhắn vào ngăn tủ của cậu bé mỗi ngày, đi cổ vũ cậu tập bóng rổ không sót buổi nào và luôn luôn

khẳng định rằng cậu bé là người tuyệt vời nhất trên đời. Cô bé yêu thương cậu bé không ngừng nghỉ cho đến một ngày, cậu phải thừa nhận rằng: *"Ôi, ngay cả bố mẹ mình cũng không yêu mình nhiều như thế. Mình nghĩ có lẽ mình cũng yêu cô ấy"*.

Ban đầu, cô bé rất hạnh phúc và tự nhủ: *"Đây là chàng hoàng tử của lòng ta, còn ta là công chúa của chàng"*. Nhưng rồi một thời gian sau, cô bắt đầu nhận ra sao mình vẫn không vui khi ở cạnh bạn trai. Cô bé phát hiện rằng dù cô đối xử với cậu ấy như hoàng tử, cậu ấy vẫn không coi cô bé là công chúa. Cô bé lại về phòng, thả người xuống giường, bắt đầu khóc: *"Tôi yêu anh ta nhiều hơn anh ta yêu tôi. Làm sao lại như thế được, trong khi tôi đã cho anh ấy quá nhiều?"*. Và cô bé không thể tìm được câu trả lời.

NỮ HOÀNG TRÁI TIM

Năm tháng trôi qua, cô gái giờ đây trở thành một người phụ nữ, còn chàng trai là một người đàn ông và họ trở thành tình nhân hoặc đã tiến tới hôn nhân. Nhưng dù những chi tiết có thay đổi thì cốt truyện vẫn như cũ: người phụ nữ tiếp tục níu giữ người đàn ông bằng cách cố gắng yêu thương, ngoan ngoãn. Giờ đây thay vì để lại những mảnh giấy trong ngăn tủ hoặc đến cổ vũ anh ta trong các trận đấu, người phụ nữ bắt đầu hướng đến những điều sâu rộng hơn: cô yêu thương người đàn ông bằng những bài thơ tình, những câu chuyện, những tấm thiệp xinh xắn; cô thường xuyên gửi tặng anh những món quà và những điều ngạc nhiên nho nhỏ, đưa ra những lời khuyên hữu ích… Cô hết lời ca ngợi người yêu, quan tâm đến anh ấy như thể đó là người đàn ông tuyệt nhất trần đời.

Và mọi chuyện diễn ra theo đúng một kịch bản. Anh ta bảo rằng cô thật tuyệt vời, rằng không ai yêu anh nhiều như cô, rằng cô chính là nữ hoàng của trái tim, anh thật may mắn khi có cô bên cạnh. Cứ như thế, người phụ nữ đắm chìm trong việc hy sinh mà chưa một lần dừng lại để tự hỏi mình có thu về được điều gì không, cho đến một ngày cô nhận ra rằng người đàn ông dường như đã quen nhận từ cô hơn là cho đi. Lúc ấy, trái tim cô ngừng hướng về phía anh nhưng

anh ta cũng chẳng thèm "hồi âm". Vì vậy, người phụ nữ luôn cảm thấy lạc lõng dù là người yêu vẫn còn bên cô.

Chẳng bao lâu sau, người đàn ông thừa nhận rằng: "Anh nghĩ mình không yêu em nhiều như em đã yêu anh". Thế là họ chia tay. Người phụ nữ lại lẳng lặng về phòng, thả người xuống giường khóc lóc và suy nghĩ: "*Sao mọi chuyện cứ luôn như thế? Tôi đã gắng trở thành người phụ nữ xứng đáng, nhưng tại sao không có người đàn ông nào yêu tôi nhiều như tôi đã yêu anh ta?"*. Và mặc cho nhiều lần sau nữa phải nằm khóc trên giường, cô ấy vẫn không thể nào tìm ra được câu trả lời.

DỐC SỨC VÌ TÌNH

Người phụ nữ ở trên không phải là một khách hàng hay một khán giả nào tại các buổi trò chuyện của tôi. Người ấy là chính tôi và câu chuyện của cô ấy cũng chính là câu chuyện cuộc đời tôi. Tôi giống như một đứa trẻ, quyết chí giành cho được tình yêu của người bố. Tôi cũng là cô gái nhỏ đã quá chú tâm và trân trọng cậu bạn trai đến khi nào cậu ấy chịu yêu tôi mới thôi. Và tôi cũng chính là người phụ nữ mà mãi gần đây vẫn còn cố gắng hy sinh vì người đàn ông trong đời, mà chưa một lần dừng lại suy xét xem mình có được nhận lại những gì xứng đáng hay không.

Như nhiều phụ nữ khác, tôi từng nghĩ rằng mình phải làm cái gì đó thì mới khiến anh ấy yêu thương. Vì vậy, tôi trở thành một người chuyên "ban tặng". Tiếc thay, tôi đã cho đi quá nhiều. Anh ta nghĩ anh ta yêu tôi, nhưng thực tế là anh ta chỉ yêu những gì tôi mang lại.

Chẳng có gì ngạc nhiên nếu tôi chưa một lần cảm nhận được tình yêu thương từ người đàn ông. Cũng chẳng có gì ngạc nhiên nếu tôi có cảm giác tình cảm rạn vỡ hay mình bị phản bội, ngay cả khi tôi là người quyết định ra đi. Dưới đây là một số viễn cảnh của cuộc đời tôi:

• **Tôi gặp một người đàn ông không hợp với mình:** Tôi quá lo lắng xem anh ta yêu tôi nhiều thế nào, vì vậy tôi không còn thời gian để tự hỏi mình yêu anh ta bao nhiêu.

Tôi quá lo lắng liệu mình có phải là người phụ nữ anh ấy cần không, vì vậy, tôi quên tự vấn rằng anh ta có phải là người đàn ông tôi cần không.

Chính vì vậy, tôi có quan hệ tình cảm với những người đàn ông thật ra không hợp với tôi, lý do đơn giản vì tôi không để ý đến cảm xúc của mình đối với họ.

• **Tôi không cho anh ấy cơ hội xác định rõ cảm xúc của anh ấy đối với tôi.** Tôi luôn "dâng hiến" cho người đàn ông mà không để anh ta có thời gian cảm thấy thật sự khao khát tôi. Nỗi ám ảnh bị bỏ rơi khiến tôi không tin rằng một người đàn ông có thể ở bên cạnh tôi vì tôi là chính tôi, do vậy, tôi mải miết làm tăng giá trị bản thân trong mắt anh ta, để anh ta biết rằng tôi rất cần thiết cho anh ta, anh ta không thể sống thiếu tôi.

CÁCH PHỤ NỮ LẤP ĐẦY NHỮNG KHOẢNG TRỐNG TÌNH CẢM

Tôi gọi hành động mà tôi và nhiều phụ nữ khác vẫn thường làm là "khỏa lấp khoảng trống tình cảm". Chúng ta tự vẽ ra trong đầu mình viễn cảnh một mối quan hệ tốt đẹp sẽ như thế nào, rồi tìm một người đàn ông và bắt tay xây dựng mối quan hệ mà không mấy quan tâm đến sự có mặt của anh ta. Giống như thể ta hoạch định rõ ràng với anh ta rằng: "Anh không cần bận tâm, em sẽ hoàn toàn chịu trách nhiệm về mối quan hệ này. Em sẽ tạo ra những cơ hội gần gũi nhau, các hoạt động xã hội, những cuộc trò chuyện và tất tần tật mọi thứ khác. Anh chỉ cần đồng ý làm người yêu của em thôi". Điều nguy hiểm là ở chỗ dần dà chúng ta giống như đang yêu chính bản thân. Chúng ta cật lực vun đắp đến mức ta nhầm tưởng rằng đó là một mối quan hệ tương hỗ, trong khi thực tế không khác nào ta đang độc diễn còn nửa kia của ta hóa ra lại đang ngồi ở hàng ghế danh dự.

Dưới đây là danh sách những hành vi khỏa lấp khoảng trống tình cảm mà phụ nữ thường phạm phải. Có thể bạn sẽ thấy chúng khá quen thuộc:

1. Lấp khoảng trống trong hoạt động xã hội: chỉ có mỗi một mình bạn lên kế hoạch cho tất cả hoạt động của hai người:

Bạn đọc báo, để ý các chương trình sự kiện sắp diễn ra và thuyết

phục anh ấy đi cùng.

Bạn đề xuất kế hoạch thư giãn cuối tuần.

Bạn sắp xếp sẵn trong đầu thời gian biểu cho các hoạt động của tuần tới, tháng tới.

Bạn lên kế hoạch cho các kỳ nghỉ lễ hay những dịp trọng đại.

Bạn thường xuyên gọi điện thoại cho bạn bè, người thân (của cả hai bên gia đình) để sắp xếp các chuyến thăm viếng họp mặt.

Bạn đề xuất những điều thú vị mới mẻ, ví dụ như nhà hàng mới hoặc các sở thích mới.

Bạn khởi xướng các cuộc thảo luận lên kế hoạch cho chuyến du lịch.

2. Lấp khoảng trống trong đời sống tình cảm. Bạn là người khơi dậy các cử chỉ âu yếm:

Bạn ôm anh ấy trước hoặc đòi anh ấy ôm mình.

Bạn thường chủ động nắm tay anh ấy trong rạp hát, khi đi trên đường hay lúc ngồi xem ti vi.

Hầu như bạn luôn là người hôn anh ấy trước.

Bạn thường sáp lại gần anh ấy khi đang ở trong phòng.

Bạn thường chủ động âu yếm anh ấy hoặc than phiền dạo này hai người ít gần gũi nhau nên bạn thấy hơi trống trải (lưu ý, đây là điều duy nhất đàn ông thường làm).

Bạn thường nằm sát lại với anh ấy và vuốt ve anh ấy trước khi bạn chìm vào giấc ngủ.

3. Lấp khoảng trống lạnh nhạt trong mối quan hệ: Chỉ có mỗi mình bạn lo vun đắp cho mối quan hệ:

Bạn thường nhắc anh ấy đã lâu rồi cả hai không có những giây phút lãng mạn bên nhau.

Bạn đề nghị cả hai cùng thể hiện những cảm nhận về nhau.

Bạn thường nói đến những lời hứa hẹn, những dự định tương lai.

Bạn cố tạo ra không khí thân mật với nến, âm nhạc, những buổi tối đặc biệt.

Bạn để lại cho anh ấy những mẩu giấy nhỏ, tặng thiệp, quà, viết thư cho anh ấy.

Bạn luôn là người làm lành trước mỗi khi hai bên xích mích.

4. Lấp khoảng trống giao tiếp. Bạn là người khởi xướng tất cả các cuộc trò chuyện:

Bạn nói nhiều hơn anh ấy.

Bạn đặt ra nhiều câu hỏi cho anh ấy hơn là anh ấy hỏi bạn.

Bạn bồn chồn khi thấy anh ấy im lặng hồi lâu, bèn thăm dò bằng cách hỏi anh ấy đang nghĩ gì, đang cảm thấy thế nào.

Khi anh ấy không đáp trả lại những điều bạn đang nói, bạn ướm lời cho anh ấy.

Bạn thường cố gắng tìm hiểu xem anh ấy đang nghĩ gì hoặc bạn phải tự suy đoán vì anh ấy thường "kín như bưng".

Bạn khuyên anh ấy nên nói thế nào, nói những gì với sếp, đồng nghiệp, với mẹ hay với các con nhỏ.

5. Lấp khoảng trống nhàm chán. Bạn là người chủ chốt làm cho quan hệ hai người có nhiều điều mới mẻ hơn:

Bạn nghĩ ra hầu hết các ý tưởng, đề tài nói chuyện giữa hai bên.

Bạn đề xuất nhiều hướng đổi mới trong quan hệ, thói quen hay cách bài trí nhà cửa.

Bạn giới thiệu với anh ấy những loại nhạc mới, sách mới, món ăn mới.

Không có gì bất thường nếu thỉnh thoảng chúng ta là người khởi xướng những điều trên. Song, nếu trong một mối quan hệ, bạn là người duy nhất thường xuyên làm tất cả mọi chuyện thì bạn đích thị đang là "chuyên gia" lấp khoảng trống.

VÌ SAO VIỆC LẤP ĐẦY CÁC KHOẢNG TRỐNG LẠI ĐE DỌA MỐI QUAN HỆ CỦA BẠN?

• Bạn ngày càng bức bối. Khi bạn nuôi dưỡng một mối quan hệ bằng cách lấp đầy các khoảng trống, thoạt tiên, có thể bạn thấy hạnh phúc vì chiếm được tình yêu của người đàn ông, mọi nỗ lực đang được đền đáp. Song, dần dà bạn sẽ cảm thấy bức bối trước anh ấy khi nhận ra rằng chỉ có mỗi mình bạn là có sự quan tâm gìn giữ cảm xúc.

Cuộc hôn nhân của Suzanne và Jerry đang trên bờ vực thẳm khi

họ đến gặp tôi. Suzanne than phiền: "Tôi thấy mình phải làm tất cả mọi việc, lên kế hoạch, gọi cho các bạn bè, chủ động giải quyết tất tần tật mọi chuyện. Tôi nghĩ, trong suốt 7 năm là vợ chồng, Jerry chưa bao giờ biết đến hai chữ trách nhiệm".

Jerry rất ngạc nhiên khi nghe vợ nói vậy. Anh giải thích: "Anh cứ tưởng em thích làm những việc đó đấy chứ? Từ lúc mới hẹn hò, em đã luôn chủ động lên kế hoạch cho các buổi tối cuối tuần, các dịp nghỉ lễ. Anh quen vậy rồi và tưởng đâu em thích tự mình làm lấy mọi thứ".

Tôi trò chuyện với hai vợ chồng và giúp họ hiểu ra điểm vướng mắc: Suzanne đang bực bội vì thấy không được chồng quan tâm, còn Jerry lại không hiểu vì sao bỗng dưng vợ mình lại bực dọc khi phải làm những việc trước nay vẫn thích làm. Những điều Suzanne làm để chinh phục Jerry giờ đây lại tạo phản ứng ngược, khiến cô bị kẹt trong vai trò người chịu trách nhiệm chính cho mối quan hệ.

• Bạn không để anh ấy có thời gian tự lấp đầy những khoảng trống. Vì đã quen là người lấp khoảng trống, bạn không cho anh ấy cơ hội được thể hiện điều đó trước. Bạn cứ ngồi đó thất vọng vì anh ta không chịu có trách nhiệm hơn mà không hề nhận ra rằng bạn có bao giờ chịu cho anh ta cơ hội nào đâu!

ĐÀN ÔNG THẤY TỰ TIN KHI NHẬN LẤY TRÁCH NHIỆM HOẶC Ở THẾ CHỦ ĐỘNG, VÌ VẬY, KHI BẠN KHÔNG CHO HỌ CÓ CƠ HỘI ĐƯỢC THỂ HIỆN, HỌ SẼ THẤY BỨC BỐI, TÙ TÚNG.

Eileen và Roy đang lâm vào hoàn cảnh này. Khi đến tham dự buổi hội thảo của tôi, cả hai đã chung sống được ba năm. Eileen tâm sự: "Tôi thật sự rất yêu Roy nhưng chúng tôi gặp trục trặc trong chuyện chăn gối. Tôi có cảm giác mình không quyến rũ được anh ấy. Lúc nào tôi cũng là người chủ động âu yếm, tôi luôn ôm hôn anh ấy trước. Khi chúng tôi làm tình, cảm giác thật tuyệt, song, tôi vẫn ước sao Roy hào hứng với tôi hơn".

Roy đồng tình: "Đúng vậy! Dường như tôi không ham muốn Eileen nhiều lắm. Tôi có cảm giác cô ấy không cho tôi có cơ hội. Eileen luôn đến gần tôi, nói cô ấy muốn tôi, ôm chầm lấy tôi trong

nhà bếp hay khi tôi mới đi làm về. Thú thật là chưa khi nào tôi nghĩ đến việc tiếp cận cô ấy trước vì tôi chẳng cần làm điều đó. Tôi đoán được Eileen sắp quàng tay ôm tôi hoặc vuốt ve tôi. Vì vậy, tôi dần dà lười yêu".

Eileen đã không cho Roy có cơ hội được ham muốn cô ấy. Mỗi khi cảm thấy một khoảng trống vừa xuất hiện trong quan hệ của hai người là cô ấy vội vàng khỏa lấp nó. Cuối cùng, Roy trở nên bức bối còn cô ấy thấy không được yêu thương. Tóm lại là cả hai đều cảm thấy ngột ngạt.

Rất nhiều người đàn ông khác cũng có những cảm xúc nước đôi như Roy, khi người bạn đời của họ thường xuyên khỏa lấp những khoảng trống. Một mặt họ thấy thoải mái vì không phải chịu trách nhiệm vun đắp mối quan hệ, nhưng mặt khác trong sâu kín, họ vẫn thấy tiếc nuối vì bị mất đi cơ hội góp tay vun đắp tình cảm.

KHI BẠN LUÔN CỐ LẤP ĐẦY NHỮNG KHOẢNG TRỐNG TRONG QUAN HỆ TỨC LÀ BẠN ĐANG TƯỚC ĐI CỦA ANH ẤY CƠ HỘI HỌC CÁCH YÊU THƯƠNG NGƯỜI KHÁC VÀ TRƯỞNG THÀNH HƠN.

• Bạn có nguy cơ tự huyễn hoặc rằng tình cảm của hai bạn đang rất tốt đẹp. Khi thường xuyên tự mình lấp đầy những khoảng trống, bạn rất dễ ảo tưởng rằng mối quan hệ của hai bạn đang rất suôn sẻ, dù sự thật hoàn toàn trái ngược. Đáng tiếc rằng chính tôi cũng từng lâm vào tình huống này rất nhiều lần. Hãy để tôi chia sẻ với các bạn về chuyện tình cảm giữa tôi và một người đàn ông mà tôi gọi là Sandy. Khi gặp nhau, tôi biết Sandy có cảm tình với mình và tôi quyết định cả hai sẽ cùng viết nên một chuyện tình lãng mạn nhất thế giới. Tôi bắt đầu lấp đầy hết những thiếu sót trong mối quan hệ ấy. Tôi lên kế hoạch cho những ngày hẹn hò tuyệt vời, viết tặng Sandy nhiều bài thơ, gửi đến anh những bức thư với lời lẽ tha thiết, thể hiện con người mong manh yếu đuối của tôi. Tôi khởi xướng những cuộc trò chuyện sâu sắc và tâm lý, tôi có thể bày tỏ quan điểm trước những vấn đề khác nhau hàng giờ liền. Tôi thường xuyên chia sẻ những cảm nghĩ của mình trong mọi chuyện và những điều tôi rút ra sau đó. Dĩ nhiên, tôi cũng chủ động kéo anh ấy lên giường bất cứ

khi nào có thể!

Có khi nào Sandy từ chối những việc tôi làm không? Dĩ nhiên là không. Ngược lại, anh ta còn rất thích thú vì không phải đụng đến những vấn đề anh ấy không mấy mặn mà, vả lại còn tôn thêm cái tôi của anh ấy khi lúc nào cũng có một người phụ nữ phát cuồng vì mình!

Chuyện tình cảm của chúng tôi thật sinh động. Khi tôi kể cho bạn bè nghe, ai cũng nghĩ mọi chuyện thật tuyệt vời. Mọi người thấy hai chúng tôi đi bên nhau vô cùng hạnh phúc. Tôi cũng tự hỏi: *Tình cảm của mình có đang tiến triển tốt đẹp không?* Tôi nghĩ đến chuyến du lịch thú vị tới Palm Springs vừa qua, đến cuộc ân ái say đắm tuần trước, những giây phút yêu thương khi tôi tặng anh ấy một bài thơ mình mới viết. Thế là tôi tự khẳng định với mình rằng: *Đúng vậy, chuyện tình cảm của chúng tôi đang rất êm đẹp.*

Nhưng đến một ngày, Sandy nói với tôi rằng anh ấy muốn chia tay. Anh ấy giải thích rằng, đôi khi, anh cảm thấy không sẵn sàng với mối quan hệ này và không muốn tiếp tục nữa. Tôi nghe như sét đánh ngang tai. Sao có thể như thế được, khi tình yêu của chúng tôi đang rất tuyệt vời? Suốt nhiều tuần sau đó, tôi phải đối diện với một sự thật mà tôi chưa bao giờ muốn, và rồi cuối cùng tôi tìm ra câu trả lời: Quan hệ giữa tôi và Sandy giống một vở kịch độc diễn, tôi là diễn viên chính còn anh ấy là khán giả. Tôi bận bịu lấp đầy những khoảng trống, tạo ra tất cả mọi điều có thể trong tình yêu mà không bao giờ chịu ngừng lại để quan sát. Vỏ bọc của mối quan hệ ấy là những chuyến du lịch, những món quà, những khoảng thời gian vui vẻ. Song, mối tình của tôi thiếu đi điều quan trọng nhất: sự chăm chút, nuôi dưỡng tình cảm của Sandy.

BẠN CÓ PHẢI LÀ NGƯỜI CẦM LÁI TRONG CHUYỆN TÌNH CẢM KHÔNG?

Dưới đây là phép loại suy minh họa việc lấp đầy khoảng trống của bạn. Hãy tưởng tượng bạn và anh ấy đang chèo thuyền trên hồ, bạn ngồi đằng trước, anh ấy ngồi phía sau. Mỗi người cầm một mái chèo, con thuyền trôi lững lờ trên mặt hồ và bạn tin rằng cả hai đang

cùng khoát nước. Bạn hài lòng nghĩ: *Chuyến đi thật tuyệt, mình và anh ấy kết hợp quá ăn ý.* Đến lúc bạn thấm mệt và ngưng tay chèo một lúc, bất ngờ chiếc thuyền cũng đứng yên theo. Khi bạn quay lại đằng sau thì thấy anh ấy đang ngồi không ở đó, hoặc đang ngủ gà ngủ gật từ thuở nào. Anh ta chỉ là khách đi thuyền. Hoặc có thể khi bạn quay lại thì thấy chẳng còn có ai ở sau mình - bạn là kẻ độc hành suốt quãng thời gian qua.

KHI BẠN ĐẢM NHẬN VIỆC KHỎA LẤP MỌI KHOẢNG TRỐNG CẢM XÚC, ANH ẤY SẼ TRỞ THÀNH KẺ Ở TRỌ TRONG TÌNH YÊU.

Trong cuộc sống cá nhân, tôi cũng bận rộn "chèo thuyền" đến mức không hề nhận ra nửa kia không yêu mình nhiều như mình yêu anh ta, hoặc tôi đã "cho thật nhiều nhưng nhận chẳng bao nhiêu". Khi bạn chăm chỉ đóng vai một người chỉ biết cho đi, bạn sẽ chẳng còn thời gian để dừng lại, tự hỏi xem mình có đang được nhận lại điều gì không.

TẠI SAO PHỤ NỮ THƯỜNG LẤP ĐẦY NHỮNG KHOẢNG TRỐNG TÌNH CẢM?

Phụ nữ có thói quen cho nhiều hơn nhận trong tình cảm vì ba lý do chính sau:

1. Bạn cảm thấy mình phải "đi săn" yêu thương. Khi bạn cho rằng mình sẽ không đáng được thương yêu nếu không biết làm gì đó để "cuốn hút" những yêu thương về phía mình, chắc chắn bạn sẽ hết sức nỗ lực củng cố tình cảm với anh ấy. Điều này có thể bắt nguồn từ tuổi thơ thiếu thốn tình cảm của bạn hoặc có thể bạn phải chứng tỏ bản thân với bố hoặc mẹ, hoặc với cả hai, thì mới nhận được tình cảm từ họ. Hay có thể bạn giống tôi, từ nhỏ đã được giáo dục rằng mình phải đáng yêu thì mới có thể khiến người đàn ông không rời bỏ mình. Dù lý do là gì đi nữa, kết quả vẫn chỉ là một: bạn biến thành chuyên gia bồi đắp tình yêu.

2. Bạn sợ quan hệ sẽ đổ vỡ nếu những lỗ hổng không được lấp đầy. Khi bạn gặp phải một người đàn ông "chai sạn cảm xúc", hoặc chứng kiến mẹ bạn thường phải lo lắng mọi việc cho bố, bạn sẽ tin

rằng nếu bạn không chăm sóc chu đáo thì mối quan hệ sẽ đổ vỡ hoặc không được như ý. Nhất là khi bạn đang có một quan hệ tình cảm mà nửa kia "tiết kiệm" sự quan tâm, chăm sóc, yêu thương bạn, bạn lại càng có lý do để tin rằng khi lấp đầy những lỗ hổng, mọi việc chắc chắn sẽ khác đi. Rồi bạn nhìn lại mối quan hệ của mình, tự cho rằng mọi thứ đang rất hoàn hảo rồi tự thuyết phục mình rằng cuối cùng, mình cũng sẽ được yêu thương trọn vẹn.

3. Phụ nữ vốn ghét sự trống trải. Bạn có bao giờ bước vào căn hộ của một người đàn ông chỉ có vài vật dụng và nhất quyết cho rằng cần phải bài trí lại nơi ấy? Khi ngồi trong một nhóm người đang im lặng vì chưa biết rõ về nhau, bạn có cảm thấy mình cần "khơi mào" cuộc trò chuyện? Bạn có khi nào thấy khó chịu khi tủ quần áo hay ngăn kéo rỗng và chỉ muốn ngay lập tức kiếm thứ gì đó đặt vào bên trong? Khi thấy trên bàn chỉ có vài cái dĩa, vài bộ đồ ăn bằng bạc, bạn có thấy nó quá trống trải vì thiếu hoa hay vật trang trí gì đó?

Nếu trả lời "Có" đối với một trong những câu hỏi trên, bạn sẽ hiểu được vấn đề: phụ nữ ghét sự trống trải! Họ thích lấp đầy mọi thứ, kết hợp các đồ vật với nhau để từ không biến thành có. Xu hướng này bắt nguồn từ khả năng kiến tạo của phụ nữ trong việc sinh nở, kết giao, làm đẹp, trò chuyện hay sắp xếp nhà cửa.

Trong mối quan hệ với nam giới cũng vậy, phụ nữ luôn cảm thấy rất cần lấp đầy những chỗ trống: lấp đầy sự im lặng bằng lời nói, lấp đầy thời gian bằng những hoạt động, lấp đầy sự xa cách bằng tình yêu. Đây là khả năng tuyệt diệu và thiên bẩm của phụ nữ. Nhưng khi khả năng ấy bị lạm dụng thì rất có thể sẽ đến lúc phụ nữ buộc phải đơn độc chèo chống con thuyền tình cảm.

LÀM CÁCH NÀO ĐỂ NGỪNG CHO NHIỀU HƠN NHẬN TRONG TÌNH CẢM?

Đọc đến chương sách này, nếu bạn tự hỏi không biết chuyện tình cảm hiện nay của mình có đang "đáng báo động" như thế không thì tôi có một phương pháp rất đơn giản giúp bạn nhận biết. Đó chính là: *Hãy ngừng "chèo thuyền"*.

Đúng vậy, hãy ngừng lại. Ngừng lên kế hoạch, ngừng việc lao đến ôm anh ấy, ngừng chủ động âu yếm, ngừng mở đầu tất cả các cuộc chuyện trò thân mật… Hãy ngừng tất cả mọi thứ và quan sát chuyện gì sẽ xảy ra. Nếu cả hai không quan hệ tình dục, không cùng nhau đi ra ngoài, không bàn đến những vấn đề quan trọng, anh ấy không đoái hoài đến bạn… thì có thể kết luận rằng trong mối quan hệ này, chỉ có bạn đang dốc tâm sức vun đắp, còn anh ấy thì "ngồi chơi xơi nước". Lúc ấy, bạn hãy bắt tay làm những việc sau:

1. Lập danh sách những việc bạn thường làm để khỏa lấp khoảng trống. Là một người từng "nghiện những khoảng trống", tôi thường đọc lại danh sách này mỗi ngày để tự nhắc mình những điều không nên làm. Điều này thật không dễ dàng gì. Đôi lúc, tôi chỉ muốn lên kế hoạch tháng tới cho cả hai hoặc cứ cách năm phút lại nói yêu anh ấy một lần, hoặc lấp đầy những phút giây im lặng bằng một câu chuyện nào đó. Khi tôi phát hiện mình đang làm một trong số những việc được liệt kê trong danh sách, tôi lập tức dừng lại, nhắm mắt và nghĩ về con thuyền mà tôi đang đơn độc chèo trong dòng chảy cuộc sống, nghĩ về việc tôi đã cho đi quá nhiều mà những gì nhận lại không như mong muốn, rồi tôi ép mình không được "manh động". Lập một danh sách như vậy sẽ giúp bạn dễ dàng nhận ra những thói quen bấy lâu nay của mình.

2. Cho anh ấy cơ hội lấp đầy những khoảng trống. Đây là bước thứ hai trong quá trình khắc phục vấn đề. Đừng chủ động ôm chồng mình mà hãy đợi anh ấy xoay người về phía bạn. Hãy chấp nhận những khoảng lặng giữa các cuộc trò chuyện để anh ấy tự khơi mào đề tài tiếp theo. Đừng chủ động âu yếm anh ấy trước để cho anh ấy có cơ hội vuốt ve bạn. Đừng chủ động sắp xếp cho kỳ nghỉ cuối tuần, khi nào anh ấy hỏi đến thì bạn hãy trả lời: "Anh lên kế hoạch đi, nhớ là làm gì đó cho em ngạc nhiên nha!". Từ kinh nghiệm bản thân, tôi nghĩ có thể bạn phải huy động toàn bộ sự tự chủ mới làm được những điều này. Tôi quen khỏa lấp những khoảng trống đến mức phải nỗ lực khá nhiều mới bỏ được thói quen ấy.

Bạn có thể gặp một trong hai trường hợp sau:

• Anh ấy nắm lấy thời cơ và bắt đầu "chèo thuyền".

• Anh ấy lộ rõ sự thờ ơ, chán nản trong chuyện tình cảm của hai người và đây là lúc bạn nhận ra mối quan hệ đang xấu đi.

Khi quyết định không tự mình khỏa lấp những khoảng trống nữa tức là bạn đang chấp nhận đối mặt với một rủi ro. Có thể bạn sẽ nhận ra rằng bạn đang lẻ loi trong chính mối quan hệ ấy, người đàn ông của bạn không có gì nhiều để dành cho bạn. Bạn cũng sẽ nhận ra mình thích được yêu thương nhưng không thật sự yêu anh ấy. Dù thế nào chăng nữa thì vì chất lượng của mối quan hệ, những mạo hiểm này là rất đáng.

3. Lấp kín cuộc sống của bạn bằng những hoạt động bổ ích để không phải tiêu hao quá nhiều năng lượng vào chuyện tình cảm. Khi trở nên tự chủ hơn, bạn sẽ bớt chăm chăm lấp đầy những khoảng trống trong quan hệ tình cảm. Hãy theo đuổi những ước mơ, chăm sóc bản thân thật tốt để chắc chắn rằng bạn cũng đang quan tâm đến chính mình nhiều như quan tâm anh ấy.

4. Trò chuyện với anh ấy về vấn đề này. Nếu bạn đang tập cai rượu, một phần của quá trình cai là thông báo điều này với người yêu để anh ấy hỗ trợ bạn. "Cai nghiện" lấp đầy chỗ trống cũng vậy. Hãy nói cho anh ấy biết bạn đang có thói quen cho đi quá nhiều và những biểu hiện thường gặp. Đề nghị anh ấy cùng bạn phát hiện những khi bạn lặp lại thói quen này. Sau đó, bày tỏ những điều bạn cần ở anh ấy, cùng nhau sắp xếp cách vun đắp tình cảm chung.

Đây là bước rất quan trọng trong quá trình đòi lại những yêu thương mà bạn xứng đáng được nhận. Thoạt đầu, anh ấy có thể từ chối. Anh ấy sợ tình cảm bạn dành cho anh ấy sẽ vơi đi, vì vậy hãy giải thích thật tường tận cho anh ấy hiểu. Nếu để người yêu bạn cùng đọc chương sách này thì không còn gì bằng. Hy vọng anh ấy sẽ chung tay bồi đắp để tình cảm của hai người bền chặt, cân bằng hơn, để bạn có thể thoải mái cho đi và nhận lại những gì bạn mong đợi.

ĐOẠN KẾT CỦA CÂU CHUYỆN NỮ HOÀNG TRÁI TIM

Suốt nhiều năm, tôi cố gắng tìm hiểu mọi bí quyết để xây dựng

một mối quan hệ tốt đẹp và thành công, song, việc khỏa lấp những lỗ hổng tình cảm vẫn là lĩnh vực tôi khá mù mờ và “ngoài vùng phủ sóng” quan tâm của tôi. Khi tôi nhận ra mình đang cho nhiều hơn nhận, tôi tự hứa với lòng sẽ không bao giờ cố sống cố chết làm mọi việc để được yêu thương nữa.

Giờ đây, tôi hoàn toàn hãnh diện chia sẻ với bạn rằng người đàn ông hiện tại cũng yêu tôi nhiều như tôi yêu anh ấy. Lần đầu tiên trong đời tôi được yêu thương mà không cần phải giành giật, đánh đổi, mua chuộc hay phô diễn quá nhiều. Tôi tự nhiên nhận ra đâu là những lúc tôi đang giành giật tình cảm và may mắn thay, anh ấy cũng nhận ra điều đó và nhắc nhở tôi không nên “khua mái chèo” quá cật lực như vậy.

Trong thời gian đầu hẹn hò, một hôm, chúng tôi trò chuyện về tình yêu và sự gắn bó. Tôi thao thao kể anh ấy nghe những điều tôi biết cả về lý thuyết lẫn thực hành, thế rồi anh ấy nhoài người, nắm lấy cả hai tay tôi, dịu dàng nói: “Barbara, em không cần phải chạy theo tình yêu như thế nữa”. Lời nói của anh thấm vào tâm hồn tôi và tôi bắt đầu khóc - đó là những giọt nước mắt của nỗi buồn chất chứa từ ngày còn là một bé gái sợ sệt và luôn tin rằng phải nỗ lực thật nhiều mới giữ được tình yêu. Đó cũng là giọt nước mắt của niềm vui sướng khi không cần phải cầu xin tình cảm nữa vì đã có được người đàn ông biết yêu thương mình theo cách thật tuyệt vời.

Tôi xin được kết thúc chương sách này với một lời nhắn nhủ: *Bạn không cần cố gắng đuổi theo tình yêu nữa.*

BÍ MẬT ĐÀN ÔNG

4

Ba điều khó hiểu nhất ở nam giới

Dưới đây là phần bạn đang rất mong chờ trong quyển “cẩm nang” này: Đối mặt với những bí ẩn của nam giới. Chúng ta đang cùng tìm hiểu cái mà tôi gọi là “Ba điều khó hiểu nhất ở nam giới”. Khi đọc hết chương sách này, hy vọng bạn sẽ bớt điên đầu khi phải đối phó với những người đàn ông bước vào đời bạn.

Với kinh nghiệm làm việc 10 năm qua, tôi nhận ra rằng có 3 câu hỏi thường trực ở phụ nữ mỗi khi họ đối diện với một người đàn ông. Đó cũng là 3 câu hỏi mà bất cứ ai cũng muốn tìm được câu trả lời:

1. Vì sao đàn ông không thích thừa nhận sai lầm của mình?

2. Vì sao đàn ông không thích thấy phụ nữ buồn bực, xúc động?

3. Vì sao so với phụ nữ, đàn ông dường như ít quan tâm đến chuyện tình yêu, các mối quan hệ hơn?

Bí ẩn 1: _______

VÌ SAO ĐÀN ÔNG KHÔNG THÍCH THỪA NHẬN SAI LẦM CỦA MÌNH?

Hãy tưởng tượng bạn đang cùng người yêu lái xe đi dự tiệc ở một khu khá hẻo lánh. Theo bản đồ, lẽ ra các bạn phải đến nơi từ nửa tiếng trước, song giờ đây, hai người vẫn đang lạc đường. Bạn biết chắc anh ấy đã chạy sai đường, làm cả hai lỡ buổi tiệc. Bạn quay sang người yêu, nhẹ nhàng đề nghị: “Anh ơi, hay là mình dừng lại hỏi đường xem sao?”. Anh ấy làm bạn ngạc nhiên tột độ khi đáp lại

bằng thái độ hết sức bực dọc, như thể bạn vừa bảo anh ấy: "Anh có tay chân để làm gì thế không biết?". Có thể, bạn sẽ được nghe những câu đại loại như:

"Anh biết mình đang đi đâu, đừng nói kiểu đó với anh."

"Này, ai đang lái xe hả? Anh hay em?"

"Anh biết con đường đó ở quanh đây thôi. Em cứ ngồi yên đi, anh sẽ tìm ra."

"Được rồi, vậy thì khỏi tiệc tùng gì nữa. Quay xe về nhà cho rồi."

"Em nói gì hả? Sao em không tin tưởng anh?"

Nếu may mắn, cuối cùng cả hai sẽ tình cờ tìm thấy địa chỉ và còn kịp tham dự buổi tiệc, hoặc hai người sẽ lái xe lòng vòng nhiều giờ liền chỉ vì anh ấy nhất định không chịu hỏi đường. Hoặc là - trường hợp này phổ biến nhất - anh ấy sẽ đưa bạn về nhà, suốt đường không ngớt ca cẩm đã phí một buổi tối mà không chịu thừa nhận mình đã nhầm đường. Bạn ngồi trong xe, quan sát người đàn ông tuyệt vời mà bạn yêu thương hết mực đang bỗng nhiên trở nên cáu kỉnh, cố chấp quá mức. Và bạn tự hỏi: *"Nếu bị lạc đường, dĩ nhiên mình sẽ chẳng ngại gì mà không hỏi thăm người khác. Sao anh ta không chịu thừa nhận sai lầm thế nhỉ?".*

Một ví dụ khác, bạn cùng với người yêu thỏa thuận sẽ ở bên nhau trong tối thứ bảy. Đúng 18 giờ, anh ấy gọi điện, nói: "Anh nghĩ tối nay mình thử đi ăn ở một quán mới chắc thú vị lắm. Anh đã đặt chỗ ở một nhà hàng Ấn Độ dưới phố. Em thấy sao?".

Bạn trả lời: "Ôi anh yêu, tuyệt quá nhưng trưa hôm qua em mới đi ăn đồ Ấn với sếp rồi. Tối nay em thích ăn món khác cơ".

Đầu dây bên kia im lặng một lúc lâu, rồi anh ấy trả lời với giọng lạnh nhạt: "Thế à. Anh không biết. Nếu em cầu kỳ như thế thì sao không tự chọn nhà hàng đi?".

Bạn cố giữ bình tĩnh đáp lại: "Em không cầu kỳ gì cả. Em chỉ không muốn ăn món Ấn Độ nữa mà thôi. Sao anh lại nổi cáu với em?".

"Anh không hề nổi cáu," - anh ấy bắt đầu lớn tiếng - "chỉ là đôi khi em quá khó chiều mà thôi."

“Em không khó chiều gì cả. Em chỉ nói là em không thích đến nhà hàng đó. Anh cứ làm như em nặng lời với anh vì anh đã chọn sai nhà hàng vậy. Chuyện đâu đến mức ấy.”

“Ồ không đến mức ấy à! Thế tại sao chúng ta lại cãi nhau nhỉ?” - anh ấy mỉa mai.

Rồi bạn nghĩ thầm: *Không thể tin nổi, anh ta cư xử như tên ngốc vậy. Sao không chịu thừa nhận rằng nhà hàng ấy không mấy thú vị và tìm cái khác thay thế là xong?”*.

Bạn có thấy hai câu chuyện trên rất quen thuộc không? Có thể bạn đã biết điều này, song, tôi vẫn xin nhắc lại lần nữa:

Đàn ông không thích thừa nhận mình sai lầm.

Họ ghét bị người khác nói rằng họ đang sai.

Họ cũng ghét cả khi bạn nghi ngờ họ.

Và trên hết, họ ghét phụ nữ biết họ sai trước khi họ nhận ra điều đó.

Nhưng lại oái oăm ở chỗ: Đàn ông hay linh cảm bạn đang nói họ “sai lầm”, trong khi rõ ràng bạn không hề nói thế.

ĐÀN ÔNG THƯỜNG SUY DIỄN NHỮNG ĐỀ NGHỊ, LỜI KHUYÊN, LỜI NHẬN XÉT THÀNH SỰ PHÊ BÌNH, CÔNG KÍCH.

Khi một phụ nữ vô tư khuyên chồng vài lời, chia sẻ vài thông tin mà cô ấy nghĩ là hữu ích, hay đề nghị anh ấy làm điều gì đó… người chồng sẽ không hề nghe thấy điều cô ấy thực sự muốn nói mà suy diễn thành: “Anh tệ quá! Anh sai rành rành ra rồi. Anh mới phạm sai lầm. Anh thật kém cỏi”.

Điều phụ nữ nói và điều đàn ông nghe được

Chúng ta nói	Đàn ông nghe thành
"Anh ơi, sao không dừng lại hỏi đường?"	*"Anh ngốc vừa thôi. Anh đi sai đường rồi, chẳng thể tin tưởng anh chuyện gì."*
"Em không thích ăn đồ Ấn."	*"Anh chọn sai rồi. Nhà hàng này có gì hay ho đâu. Em chán anh quá!"*
"Em thích mình có nhiều thời gian riêng tư bên nhau hơn."	*"Anh thật tệ. Anh không làm em hài lòng gì cả. Ở bên cạnh anh, em chẳng biết hạnh*
"Nếu anh chịu gặp sếp và giải thích rõ, có thể ông ấy sẽ gia hạn dự án này cho anh đấy."	*"Anh là kẻ thất bại. Anh sẽ chẳng thể nào hoàn thành dự án đúng tiến độ."*
"Sao anh không thử cách này xem?"	*"Anh sai rồi. Thậm chí anh còn không biết mình sai nữa."*
(Khi đang gần gũi nhau) "Anh ơi, cứ thong thả một tí nghen. Anh ôm em một lúc nữa đi."	*"Yêu đương gì chán ngắt. Anh chẳng biết làm cái gì cả."*

Làm sao không chán nản khi bạn góp ý với người yêu nhưng anh ta lại phản ứng gay gắt như thể bạn vừa nói điều gì xúc phạm lắm vậy? Chính vì vậy, phụ nữ thường trở nên "rón rén" trước mặt người yêu và thận trọng từng lời nói.

VÌ SAO ĐÀN ÔNG LUÔN CHO RẰNG MÌNH PHẢI ĐÚNG?

Để hiểu được điều kỳ lạ này ở nam giới, chúng ta cần quay lại bàn về việc giáo dục từ thời thơ bé. Ở chương I, tôi đã đề cập rằng

đàn ông quen hành động hơn là suy nghĩ, rung động. Các bé trai được dạy dỗ rằng giá trị của một người đàn ông phụ thuộc vào việc họ làm và những điều họ đạt được. Người ta thường nói với chúng:

"Giỏi lắm Tommy. Con ném banh rất xa!"

"Con trai, bố đi công tác mấy ngày, con ở nhà chăm lo nhà cửa và giúp mẹ việc nhà nhé!"

"Con quét sạch đám lá khô rồi! Giỏi quá. Đây, thưởng cho con 50 xu."

Ngay cả những đồ chơi truyền thống dành cho các bé trai cũng luôn mang yếu tố hành động. Bộ xây nhà, bộ đồ lắp ráp, xe hơi, máy bay - tất cả đều là sản phẩm có tính chất hành động, biểu diễn, tính toán. Chính vì vậy, các bé trai sẽ kết luận rằng *muốn thành công thì phải làm mọi việc thật tốt.*Và khi lớn lên, đàn ông sẽ đặt lòng tự tôn của mình vào những thành quả, năng khiếu của bản thân.

ĐÀN ÔNG ĐÁNH ĐỒNG LÒNG TỰ TRỌNG VỚI NHỮNG THÀNH QUẢ.

Khi gặp một phụ nữ có khả năng làm mọi việc tốt như đàn ông, anh ta sẽ bắt đầu có phản ứng phòng vệ. Những lời nhận xét của cô ấy sẽ được diễn giải thành: "Anh sai rồi. Anh thật tệ". Anh ta sẽ không thèm nghe chi tiết lời đề nghị hay nhận xét của cô ấy. Sau khi đinh ninh rằng cô ấy đang nghĩ mình thật tệ hại, anh ta sẽ chuyển sang "thế phòng thủ". Cô ấy đang chờ đợi một sự phản hồi lịch sự nhưng anh ta lại cảm thấy đang bị công kích, chỉ trích. Đó là lý do vì sao hai giới luôn mâu thuẫn.

KẸT TRONG BÃI ĐẬU XE

Khi bàn về bí ẩn thứ nhất này, tôi thường nghĩ đến một câu chuyện có thật trong cuộc sống riêng của tôi, một câu chuyện cho thấy sự cố chấp không chịu nhận sai của đàn ông. Cách đây khá lâu, tôi hẹn hò với một người ít khi nào chịu thừa nhận những lỗi lầm của mình. Một buổi chiều nọ, chúng tôi có hai vé xem buổi nhạc kịch Broadway đang được tổ chức ở Los Angeles. Tôi ăn mặc là lượt rồi cả hai lên đường. Bạn trai tôi đỗ xe ở một tầng hầm lớn rồi chúng tôi

lên cầu thang vào rạp hát, thưởng thức buổi trình diễn tuyệt vời ấy. Kết thúc chương trình, tôi theo bạn trai vào thang máy xuống chỗ đậu xe.

Chúng tôi đi qua hết hàng xe này đến hàng xe khác. Năm phút, mười phút trôi qua, đôi giày cao gót bắt đầu hành hạ tôi. Tầng hầm khá lạnh còn tôi chỉ mặc một chiếc áo khoác mỏng. Tôi hỏi: "Anh ơi, anh quên chỗ để xe à?". Câu hỏi vô tư của tôi được đáp lại bằng một ánh nhìn cau có như muốn nói: *"Sao em dám nói anh quên? Anh là đàn ông, là một chiến binh, là nhà thám hiểm. Sao em không tin anh?".* Nhưng rồi anh ấy trả lời: "Không, anh không quên đâu. Em đừng nóng nảy, nó ở gần đây thôi".

"Em đâu có nóng nảy," - tôi đáp lại - "nhưng mình đi bộ gần mười phút rồi, chân em đau quá. Chắc mình xuống nhầm tầng rồi anh à."

Anh ta khăng khăng: "Không, đúng là chỗ này mà. Anh sẽ tìm ra thôi. Với lại đi bộ cũng tốt mà". (Tôi thề rằng anh ấy đã nói thế!).

Chúng tôi tiếp tục tìm kiếm chiếc xe trong vòng mười phút nữa, anh ta xăm xăm đi phía trước còn tôi khập khiễng theo sau. Cuối cùng, tôi hết kiên nhẫn và nói: "Thật vớ vẩn khi cứ đi lòng vòng thế này. Sao anh không kiếm nhân viên bảo vệ nhà xe và nhờ họ dẫn đi tìm xe cho nhanh?".

Bạn biết không, bạn trai tôi trả lời như thể tôi vừa bảo anh ấy lao mình xuống vách đá vậy: "Anh không cần mấy tên đần đó giúp mình. Anh có lạc đâu? Nếu em không cằn nhằn quá thể như vậy thì anh đã tìm ra cái xe từ thuở nào rồi. Em đúng là không biết điều. Em không thể chờ được vài phút sao?".

Tôi trả lời: "Em đã phải chịu đựng từ nãy đến giờ rồi. Em lạnh, chân mỏi nhừ và rất muốn về nhà. Vậy anh tìm xe nhanh đi".

Thêm hơn mười lăm phút tìm kiếm vô vọng nữa, cuối cùng anh ta miễn cưỡng nhờ mấy nhân viên bảo vệ giúp. Anh ta leo lên chiếc xe của bảo vệ mà như thể một tên tù đang bị dẫn vào nhà giam, lâu lâu, anh ta lại quay sang nhìn tôi hằn học. Khỏi phải nói, người bảo vệ đưa chúng tôi qua nhiều tầng hầm mới tìm được chiếc xe, chính xác

là bạn trai tôi đã quên mất đỗ xe ở tầng nào. Trên đường về nhà, tôi nghĩ, nếu mình không càu nhàu anh ta vì tìm mãi không ra chiếc xe thì có thể không khí sẽ bớt căng thẳng hơn. Trong khi đó, anh ta càng lúc càng “bốc hỏa”.

Anh ta tiếp tục đay nghiến: “Không thể tưởng tượng nổi em lại hay dỗi như vậy. Tính chịu khó của em đâu rồi? Một cô gái thân thiện chắc chắn sẽ chịu đi bộ một chút sau buổi diễn. Mất ít phút đi tìm xe thì có chết ai đâu?”.

Tôi quát lại: “Chịu khó? Chính anh không nhớ chỗ để xe, sao anh không chịu thừa nhận? Đừng có đổ lỗi cho em. Xin lỗi anh, lê la khắp bãi để xe trên đôi giầy cao gót và váy áo phong phanh suốt bốn mươi lăm phút thì có hay ho gì đâu!”.

Và khi ngồi ôm đôi bàn chân nhức nhối, tôi vẫn không thể tưởng tượng được người đàn ông của tôi lại quan tâm đến sĩ diện của bản thân hơn là bạn gái. Đến tận bây giờ, anh ta vẫn chưa nói với tôi rằng: “Anh xin lỗi, tất cả là tại anh sai”.

ĐÀN ÔNG THƯỜNG KHÓ NÓI XIN LỖI BỞI ĐỐI VỚI HỌ, LỜI XIN LỖI ĐỒNG NGHĨA HỌ ĐÃ SAI VÀ RẤT TỆ.

Câu chuyện trên xảy ra cách đây nhiều năm. Dĩ nhiên, giờ đây khi biết thêm nhiều điều về nam giới và những sai lầm của phụ nữ, nếu gặp lại tình huống đó, chắc chắn tôi sẽ xử lý hoàn toàn khác. Song, việc đã xảy ra cũng có ý nghĩa riêng của nó. Khi tôi chia sẻ câu chuyện này với mọi người, các chị em phụ nữ thì cười thông cảm còn đàn ông thường đỏ mặt mắc cỡ. Mỗi lần như thế, tôi có cảm giác rằng có thể (chỉ là có thể thôi) nhờ bị cầm tù trong bãi đỗ xe ấy mà tôi có được một bài học đáng giá.

GENEEN VÀ NGƯỜI CHỒNG CỐ CHẤP

Geneen 37 tuổi, là tiếp viên hàng không và đang rất hạnh phúc với người chồng Alex, một luật sư 42 tuổi. Cô tâm sự: “Cuộc hôn nhân của chúng tôi rất tuyệt vời, ngoại trừ một điều duy nhất là tôi luôn phải thận trọng khi nói chuyện với Alex. Mọi việc vẫn ổn, nhưng đến khi tôi muốn góp ý hay đề nghị gì đó là anh ấy lạnh nhạt

với tôi ngay và bắt đầu thổi phồng mọi chuyện. Bạn đừng bao giờ nghĩ đến chuyện phê bình anh ấy, tôi chẳng dại gì mà mạo hiểm thế. Chẳng biết tại sao lúc nào anh ấy cũng hiểu sai ý của tôi".

Giống nhiều phụ nữ khác, Geneen không thể hiểu được điều bí mật này của đàn ông. Tôi ngồi đó cùng đôi vợ chồng, bắt đầu dẫn dắt cuộc trò chuyện từng bước một. Đầu tiên, tôi nói với Alex: "Ví dụ như anh đang lên kế hoạch cho dịp nghỉ cuối tuần này và đề nghị chị Geneen sẽ lái xe ra ngoại ô vào chủ nhật. Còn Geneen này, nếu chị không muốn đi, chị sẽ trả lời thế nào?".

Geneen suy nghĩ một lúc rồi nói: "Tôi sẽ nói là 'Anh biết không, tuần vừa rồi em bận quá nên bây giờ em chỉ muốn chúng mình ở nhà thư giãn thôi'".

Tôi tiếp tục: "Được rồi, anh Alex, khi Geneen trả lời như vậy, anh cảm thấy thế nào?".

"Không hiểu sao tôi thấy khó chịu và bực bội. Tự nhiên tôi không muốn nói chuyện tiếp với cô ấy nữa."

"Vậy anh có cảm giác như Geneen đang muốn nói gì với mình?"

Alex trả lời: "Tôi thấy giống như cô ấy bảo rằng ý kiến của tôi thật tệ. Lẽ ra tôi phải biết rằng cô ấy không hứng thú với chuyến đi, tôi không biết cách lên kế hoạch gì cả. Thật buồn cười, nhưng tôi cảm thấy giống như cô ấy cho rằng tôi làm gì cũng không nên hồn, tôi là tên ngốc, là thằng vô dụng".

Geneen vô cùng bất ngờ khi biết người chồng vô cùng tự tin, thành đạt của mình lại cảm thấy như một người tệ hại, vô dụng vì cứ nghĩ rằng vừa phạm sai lầm trầm trọng nào đó. Sau đó, hai vợ chồng đồng ý sẽ cùng nhau bày tỏ thật chân thành về cảm xúc của bản thân: Geneen hứa sẽ cẩn trọng để không khiến Alex phải suy nghĩ tiêu cực, còn Alex đồng ý cân nhắc kỹ càng mỗi khi anh có cảm giác bị vợ coi là "ông chồng tệ hại" và sẽ tin tưởng Geneen nếu cô khẳng định không có ý đó.

Ba tháng sau, hai vợ chồng gọi điện thông báo với tôi rằng mọi chuyện rất tốt đẹp. Geneen hồ hởi: "Mọi việc khác hẳn chị ạ, những trục trặc trước đây đã tan biến hết rồi. Chúng em hiểu nhau và luôn

bày tỏ thẳng thắn mọi cảm giác, tin cậy lẫn nhau. Chưa bao giờ em cảm thấy dễ chịu khi ở bên Alex như lúc này, ngay cả khi anh ấy hơi cố chấp một tí thì em cũng đã hiểu lý do và bớt suy nghĩ phiến diện phần nào".

TẠI SAO PHỤ NỮ KHÔNG NGẠI NHẬN LỖI?

Khi đọc phần này, có thể bạn sẽ tự hỏi: *Mắc sai lầm thì có gì ghê gớm đâu? Tôi có lỗi và tôi sẽ không ngại lắng nghe những lời khuyên bảo, góp ý*. Một lần nữa, sự khác biệt vẫn nằm ở cách giáo dục dành cho các bé trai và bé gái. Các bé gái thường được mẹ dạy rằng, con gái phải có nhiệm vụ làm mọi việc thật tốt như: làm bố vui lòng, làm mình đẹp lên trong mắt mọi người, chăm chút cho ngôi nhà luôn ngăn nắp... Vì thế, khi một phụ nữ phạm lỗi, cô ấy sẽ nghĩ: *Bây giờ mình làm sao để sửa sai đây? Làm sao để mọi chuyện tốt hơn?* Có thể chúng ta cảm thấy khó chịu, thấy buồn khi nhận được những lời nhận xét tiêu cực, nhưng nhờ đó mà ta tiếp tục hoàn thiện bản thân hết mức có thể.

Đây là một lý do mà nhiều phụ nữ thường quan tâm đến những cách tự cải thiện mình, ví dụ như đọc sách tâm lý, đến gặp nhà tư vấn, tham gia các hội nghị chuyên đề... Trong khi đó có một điều trái ngược:

MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG SẼ CẢM THẤY ĐỌC MỘT QUYỂN SÁCH TÂM LÝ HAY THAM DỰ MỘT BUỔI TƯ VẤN CŨNG GIỐNG NHƯ THỪA NHẬN RẰNG NHỮNG ĐIỀU ANH TA LÀM LÀ KHÔNG ĐÚNG, RẰNG ANH TA RẤT TỆ.

Bạn có bao giờ rủ bạn trai đi gặp một nhà tư vấn tâm lý hay tham dự một buổi chuyên đề và anh ấy "hồi âm" bằng thái độ nhạo báng hay giận dữ chưa? Bây giờ thì bạn đã hiểu vì sao anh ấy không lắng nghe những lời khuyên chân thành của bạn - anh ấy chỉ thấy bạn đang chỉ trích anh ấy, bảo anh ấy cần thay đổi.

Dĩ nhiên, tôi không có ý nói đàn ông không muốn tự hoàn thiện bản thân. Trong vòng 7 năm trở lại đây, số lượng nam giới tham dự những buổi thảo luận "Xây dựng tình yêu" của tôi cũng khá nhiều.

Hiện nay, số lượng nam nữ tham dự gần như tương đương. Nhưng điều quan trọng là đàn ông vẫn thường gặp khó khăn hơn khi tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc cố gắng thay đổi bản thân, vì vậy họ đáng được phụ nữ chúng ta hỗ trợ.

“SAO EM KHÔNG TIN ANH?”

Bạn và anh ấy đang đi nghỉ cuối tuần. Đến giờ ăn tối, anh ấy đang đọc sách hướng dẫn tham khảo những nhà hàng trong vùng. Bạn đến gần anh ấy và nói: “Anh yêu, cho em xem với”. Anh ta liếc mắt nhìn bạn rồi đáp: “Sao em lại không tin anh có thể tìm ra một nhà hàng tốt nhỉ?”.

Chồng của bạn đang gặp nhiều trục trặc ở công ty nên bạn rất lo lắng về việc anh ấy vượt qua những áp lực như thế nào. Bạn gọi cho bạn thân của anh ấy, nhờ họ trò chuyện và cho chồng bạn vài lời khuyên. Chồng của bạn đã rất giận dữ khi biết chuyện: “Sao em không tin anh có thể tự giải quyết mọi chuyện?”.

Gần đây, bạn phát hiện một cô bạn gái của cả hai người thường cố tình tán tỉnh anh ấy dù bạn có mặt ở đó. Một tối nọ, sau buổi tiệc, bạn đề cập chuyện này với bạn trai, cảnh báo anh ta về những hành động của cô gái kia, người vốn có tiếng phá vỡ hạnh phúc của người khác. Bạn trai của bạn khó chịu và nổi cáu: “Không cần em phải lên tiếng về chuyện đó. Em không tin anh làm chủ được bản thân sao?”.

Đã bao nhiêu lần bạn phải chứng kiến người yêu mình hiểu lầm những lời khuyên, lời nhận xét của bạn là dấu hiệu cho thấy bạn không tin tưởng anh ấy? Như nhiều phụ nữ khác, chắc hẳn bạn lúng túng và nghĩ rằng: *Những điều mình nói có liên quan gì đến chuyện không tin tưởng đâu ta?* Song, vấn đề nằm ở chỗ:

VÌ ĐÀN ÔNG LUÔN NGHĨ HỌ BIẾT TẤT CẢ NÊN NHỮNG NHẬN XÉT VÀ LỜI KHUYÊN CỦA BẠN SẼ BỊ HIỂU LẦM THÀNH BẠN ĐANG NGHĨ HỌ KHÔNG BIẾT PHẢI LÀM GÌ, BẠN ĐANG KHÔNG TIN TƯỞNG HỌ.

Tôi sẽ không bao giờ quên lần đầu tiên tôi khám phá ra bí mật này của nam giới. Lúc đó, tôi đã tranh cãi nảy lửa với bạn trai về một

chuyện hết sức vớ vẩn. Anh ta đang viết báo cáo và nhờ tôi cho vài ý kiến. Tôi đọc bản báo cáo rồi đưa ra vài ghi chú mà tôi cho là hữu ích. Khi bạn trai tôi đọc ghi chú, tôi có cảm giác như anh ấy càng lúc càng lạnh nhạt và khó chịu. Cuối cùng, tôi hỏi anh ấy có chuyện gì vậy, anh ta khăng khăng khẳng định là không có gì và bảo những góp ý của tôi rất xác đáng. Tôi bảo tôi không cần một lời khen và anh đang cư xử thật kỳ cục. Cuộc trò chuyện của chúng tôi lập tức biến thành “khẩu chiến”, anh ta chỉ trích tôi là người nhạy cảm, khó chiều chuộng, tôi trả đũa rằng thật khó đoán anh ta đang nghĩ cái quái gì. Sau nhiều giờ tranh cãi tưng bừng, cuối cùng sự thật cũng sáng tỏ - anh ấy cảm thấy tôi đã đưa ra những lời nhận xét tiêu cực, vậy nên, dù nhận thấy những lời nhận xét ấy chính xác nhưng chỉ mỗi việc tôi biết anh ấy làm việc không hiệu quả cũng đủ khiến anh ấy cảm thấy không được tôi tin tưởng.

Tôi nhớ mình đã thở phào khi phát hiện ra nguyên nhân của vấn đề, nhưng rồi lại vô cùng hoang mang không hiểu vì sao anh ấy có thể suy diễn câu nói “Em có ý kiến thế này” trở thành “Em không tin anh”. Khi chúng tôi bình tâm lại và trò chuyện về vấn đề này, anh ấy giúp tôi hiểu rằng, đối với đàn ông, sự tin tưởng là vô cùng quan trọng, họ rất dễ cảm thấy đang bị ai đó nghi ngờ.

GIẢI PHÁP CHO BÍ ẨN SỐ 1

1. Tránh nói những câu khiến người đàn ông cảm thấy khó chịu. Bạn đã hiểu vì sao đàn ông thường dễ bực bội, vì thế hãy cẩn thận đừng làm mọi chuyện tệ hơn khi trò chuyện với họ. Ví dụ như khi bạn phát hiện ra anh ấy đang chạy sai đường:

Đừng nói: **“Lần nào cũng thế! Anh đúng là mù chuyện đường sá, chẳng bao giờ anh biết mình đang đi đâu cả”.**

Mà hãy nói: **“Anh ơi, có lẽ tốt hơn mình nên dừng lại hỏi thăm đường. Em thấy đi vòng vòng thế này mệt quá! Đường phố ở đây chằng chịt quá đi mất”.**

Đừng chỉ trích, chê trách, cũng đừng vơ đũa cả nắm hay phán xét nhân cách, khả năng của anh ấy - đơn giản là hãy nói cho anh biết

bạn đang cảm thấy thế nào.

Đừng nói: **"Anh thật tệ hại khi làm thế!".**

Mà hãy nói: **"Em thấy buồn/sợ/tổn thương... khi anh làm vậy".**

Và dĩ nhiên, hãy cẩn trọng, đừng nói điều gì có thể khiến anh ấy hiểu sai thành bạn không tin tưởng anh ấy. Hãy để người yêu mình biết rằng bạn hoàn toàn tin tưởng anh ta khi đưa ra những nhận xét như vậy.

Lưu ý: **Tôi không đề nghị bạn nên rón rén trước mặt đàn ông, tránh đưa ra những nhận xét tiêu cực hoặc là "nói giảm" đi để không làm anh ấy mất hứng. Tôi chỉ khuyên các bạn nên trò chuyện với sự nhạy cảm cần thiết. Dĩ nhiên, nếu anh ấy đối xử tệ hoặc làm tổn thương bạn, đừng ngại nói thẳng nói thật - hãy động viên chính bản thân mình!**

2. Thảo luận với anh ấy. Đàn ông thích được thông cảm. Vì vậy, hãy cùng anh ấy đọc chương sách này. Hãy hỏi anh ấy xem những điều được đề cập trong sách có tương đồng gì không và cho anh ấy cơ hội để bày tỏ những suy nghĩ về vấn đề này. Hãy cho người yêu bạn biết rằng bạn không muốn chê trách anh ấy, rằng bạn muốn cả hai cùng thấu hiểu nhau, để bạn có thể thoải mái đưa ra những lời khuyên, nhận định mà không sợ anh ấy nghĩ rằng bạn đang phê bình anh ấy.

3. Tôn trọng và khen ngợi anh ấy. Tôi không hề cường điệu khi nói rằng đàn ông rất cần sự công nhận và khen ngợi đâu – sự thật thậm chí còn nhiều hơn những gì bạn tưởng tượng đấy! Có thể anh ta sẽ không đòi hỏi bạn điều đó, anh ta sẽ chối rằng mình không cần chúng và hành động như thể anh ta không thích khi bạn khen ngợi. Nhưng thật sự thì anh ta rất thích thế!

ĐÀN ÔNG TRƯỞNG THÀNH TRONG NHỮNG ĐIỀU KIỆN KHIẾN ANH TA NGHĨ MÌNH PHẢI LUÔN HÀNH ĐỘNG ĐÚNG, PHẢI TƯỜNG TẬN MỌI ĐIỀU. DO VẬY, HỌ RẤT CẦN SỰ ĐỘNG VIÊN, KHEN NGỢI - KHÔNG CHỈ VÌ NHỮNG GÌ HỌ ĐẠT ĐƯỢC - MÀ CÒN ĐƠN GIẢN VÌ HỌ LÀ ĐÀN ÔNG.

Một trong những lời than phiền tôi thường được nghe nhiều nhất

từ cánh đàn ông là: "Tôi cảm thấy dường như cô ấy không đánh giá cao tôi". Có thể bạn rất tôn trọng anh ấy, nhưng anh ấy cần lời khen ngợi cho cả những điều mà bạn cho là hiển nhiên như: công việc mỗi ngày của anh ấy, việc anh ấy đang cố gắng bày tỏ bản thân nhiều hơn, việc anh ấy đã thương lượng để mua được chiếc xe cho bạn… Hãy hỏi anh ấy xem những lời động viên của bạn đã đủ chưa. Và hãy nhớ rằng: Đừng nghĩ rằng vì anh ấy rất tự tin nên không cần những lời động viên của bạn. Hãy tin tôi, anh ấy luôn rất cần chúng!

Bí ẩn 2: _________

VÌ SAO ĐÀN ÔNG KHÔNG THÍCH THẤY PHỤ NỮ BUỒN BỰC, XÚC ĐỘNG?

____

Laura đang phát điên vì thái độ ương bướng của cô con gái ở tuổi mới lớn Alyssa. Alyssa dạo này thường tụ tập với một đám bạn hư hỏng và ngày càng khó bảo. Cả Laura và Lee - chồng cô - đều đã nói chuyện với Alyssa, cảnh báo con bé nên tu tâm dưỡng tính nếu không muốn trượt dài thêm. Tuần vừa rồi, Lee bận bù đầu với một dự án nên gánh nặng bảo ban Alyssa đặt cả vào vai Laura. Sáng nào hai mẹ con cũng tranh cãi tưng bừng, khiến Laura đau đầu vô cùng.

Tối hôm đó, khoảng 7 giờ, Lee về nhà, thấy vợ đang rửa chén. Anh hỏi Laura: "Em yêu, hôm nay em thế nào?". Trước ánh mắt ngạc nhiên của chồng, Laura òa khóc nức nở: "Tệ lắm! Em hết chịu nổi rồi. Alyssa càng ngày càng hư hỏng. Tuần rồi em thử đủ mọi cách mà vẫn không sao trị được con bé. Nó không nghe lời em. Em mệt lắm rồi. Chúng mình đã làm gì sai hả anh?".

Lee bình tĩnh đáp lại, giọng rất nhẹ nhàng: "Từ từ em à, ngồi xuống đây, bình tĩnh lại. Lau nước mắt đi và nói anh nghe rõ xem đã có chuyện gì. Chắc chắn chúng ta sẽ tìm ra cách giải quyết hợp lý thôi".

Laura vẫn khóc: "Làm sao anh biết chuyện gì đã xảy ra. Em thử đủ cách với con bé mà vẫn không ăn thua gì. Không ăn thua gì hết!".

Lee nói: "Bình tĩnh nào Laura. Phải từ từ từng bước một chứ. Đầu

tiên, nói anh nghe chính xác là tuần rồi Alyssa đã làm gì khiến em khó chịu như thế?”.

Cô vợ vẫn nức nở: “Anh không hiểu đâu. Tuần rồi anh có ở đây đâu mà biết. Anh không biết chuyện gì xảy ra hết. Sao anh lại có thể lạnh lùng thế được?”.

“Lạnh lùng à? Này, anh không hề lạnh lùng nhé. Anh chỉ muốn cái gì cũng phải thực tế. Kích động quá cũng chẳng giải quyết được gì đâu”.

Laura bắt đầu lớn tiếng: “Em kích động hồi nào, em chỉ khóc thôi. Anh không biết là bày tỏ cảm xúc khó khăn lắm sao? Vả lại, lúc này em đâu cần anh phải thực tế. Em chỉ muốn anh an ủi em thôi mà”. Nói xong Laura ào ra khỏi nhà bếp, thả người xuống ghế sofa tiếp tục thổn thức. Cô có cảm giác bị bỏ rơi, cô đơn, không được ai thông cảm.

Eleanor và Adam vừa đi ăn nhà hàng về. Khi bước vào nhà, Eleanor nói: “Anh này, em có chuyện muốn nói với anh”.

“Bây giờ à?” - Adam hỏi lại - “Trễ quá rồi em yêu”.

Giọng Eleanor khẽ run: “Vâng, ngay bây giờ”.

Adam nóng lòng hỏi: “Được rồi. Có chuyện gì thế em?”.

Eleanor bắt đầu: “Ừm… Gần đây anh khá lạnh nhạt với em. Em biết anh rất bận nhưng chúng ta không gần gũi nhau một tuần nay rồi. Em rất nhớ!”. Dứt lời, Eleanor nhìn thẳng vào mắt Adam, mong nhận được từ anh ta một cử chỉ an ủi. Nhưng Adam chỉ ngồi yên trên ghế, nhìn Eleanor một cách lúng túng.

Eleanor lên tiếng: “Anh nghĩ sao về những điều em vừa nói?”.

Adam trả lời: “Anh nghe thấy rồi. Anh xin lỗi vì đã để cho em có cảm giác như vậy”.

Giọng Eleanor gay gắt hơn: “Đó là tất cả những gì anh muốn nói với em sao?”.

“Sao thế? Em đoán trước những điều anh sẽ đáp lại, rồi nếu anh nói không đúng ý em thì em nổi cáu với anh sao?”

Eleanor bắt đầu khóc: “Không, em chỉ muốn có cảm giác anh luôn ở bên em”.

Adam lạnh nhạt: “Thì anh vẫn ở bên em đấy thôi. Anh có đứng lên đi đâu đâu?”.

Eleanor bắt đầu nức nở: “Nhưng thật sự anh chẳng hề ở bên cạnh em. Anh chỉ ngồi đây như một người máy thôi, trong khi em cần anh yêu thương em cơ mà”.

Adam lớn tiếng: “Nghe này, muộn thế này mà em bới chuyện ra, làm hỏng hết cả buổi tối. Đó là do em nhạy cảm quá mức, em lúc nào cũng nghiêm trọng hóa vấn đề. Nếu em không suốt ngày lo nghĩ vẩn vơ thì chẳng có chuyện gì xảy ra cả. Anh không muốn nghe mấy chuyện vớ vẩn này nữa đâu!”.

Rồi Adam bực dọc ra khỏi phòng, để lại cô vợ ngồi khóc một mình và tự hỏi tại sao mình lại cưới một người đàn ông vô tâm, vô cảm như thế.

Có bao giờ bạn gặp vấn đề nào đó, cần nửa kia của mình an ủi, yêu thương, nhưng khi bạn bày tỏ thì anh ta lại diễn thuyết một bài, lên lớp bạn đủ thứ?

Có khi nào bạn cố gắng chia sẻ nỗi buồn, nỗi sợ hãi với anh ấy nhưng anh ấy chỉ gọn lỏn bảo rằng bạn quá nhạy cảm, khó chiều?

Khi nhận thấy xu hướng này của nam giới thông qua tình huống của hai cặp đôi trên, tôi tự hỏi: *Tại sao đàn ông lại ghét thấy phụ nữ quá xúc động?*Nhiều chuyên gia cho rằng đàn ông khó chịu khi thấy phụ nữ quá nhạy cảm, bởi thực chất anh ta đang thấy khó chịu trước những cảm xúc yếu đuối của chính mình. Đồng ý rằng nhận xét này đúng một phần, song, cốt lõi để giải quyết vấn đề này lại nằm sâu xa trong tính cách, trong những “cảm xúc sâu kín” của đàn ông mà phụ nữ chúng ta không hề hay biết.

LÝ DO ĐẦU TIÊN KHIẾN ĐÀN ÔNG GHÉT THẤY PHỤ NỮ ĐAU BUỒN HOẶC QUÁ XÚC ĐỘNG

ĐÀN ÔNG QUEN NGHĨ RẰNG HỌ PHẢI CÓ TRÁCH NHIỆM GIẢI QUYẾT MỌI CHUYỆN.

Như bạn đã biết từ cuốn sách này, ngay từ thời thơ ấu, đàn ông đã được làm quen với suy nghĩ rằng họ phải có trách nhiệm.

"Này Timmy, con trông em cẩn thận nhé, đừng để em bị trầy xước."

"Con trai, khi lớn lên con sẽ là trụ cột của gia đình này."

"Con à, con ra xe lấy mấy cái túi mang vào cho bố nhé."

Thế nên, khi các bé trai lớn lên thành đàn ông, họ đã có sẵn trong đầu niềm tin vô thức rằng nếu tôi là một người đàn ông thực thụ, tôi phải thành thạo mọi điều, phải biết bảo vệ người phụ nữ của tôi.

ANH CHÀNG CỦA BẠN LÀ TÊN NGỐC HAY HIỆP SĨ ĐẠI TÀI?

Khi có chuyện buồn phiền, bạn tìm đến anh ấy với hy vọng được sẻ chia. Song, có thể anh ấy sẽ "chuyển mã" những lời tâm sự của bạn thành ra thế này:

"Giúp em với!"

"Xin hãy cứu em!"

"Giải quyết giùm em được không?"

Người phụ nữ nào cũng muốn được:	Nhưng thực tế bạn sẽ nhận được:
Bảo vệ	Những lời khuyên
An ủi	Vô vàn câu hỏi
Ôm	Mấy bài thuyết giáo
Lắng nghe	Chỉ trích vì bạn quá ủ rũ
Xoa dịu	
Nói rằng mọi thứ sẽ ổn thôi	

Bạn muốn được yêu thương, anh ấy lại cho bạn một chuỗi lập luận. Bạn muốn được cưng chiều, anh ấy lại cư xử cứng rắn.

Tôi có một kỷ niệm minh họa cho bí ẩn này của nam giới. Khi đó, tôi gặp ít trục trặc với vài nhân viên trong công ty và cảm thấy rất chán nản trước thái độ làm việc của họ. Tối hôm đó, tôi bực dọc bước vào nhà, tiến lại phía chồng, thông báo: "Em đang tức muốn điên đây!". Rồi trong vài phút, tôi ào ạt xả hết mọi chán nản trong

công việc. Chồng tôi cứ lắng nghe, rồi khi chúng tôi đang đứng ở cầu thang, anh ấy đứng lại gần 20 phút trình bày với tôi kế hoạch kinh doanh đầy đủ từng bước để giúp tôi giải quyết mớ rắc rối, chỉ ra sai lầm của tôi và bảo rằng điều đó sẽ dẫn đến hậu quả thế nào. Càng nghe, tôi càng uất và bắt đầu khóc.

Chồng tôi hỏi: "Sao thế? Em không thích những ý kiến của anh sao?".

Tôi trả lời: "Em không nói đến chúng. Em đang rất khó chịu, chỉ muốn về nhà để được an ủi, thế mà cuối cùng anh lại cho em một bài diễn thuyết".

Anh ấy vặn lại: "Vậy à! Thế thì anh xin lỗi vì anh đã làm không tốt, không đúng ý em, vậy được chưa?".

Trong chuyện này ai sai ai đúng? Thật ra thì không ai cả. Chồng tôi nghĩ anh ấy đang "giúp" tôi bằng cách đưa ra những lời khuyên mà không hề biết rằng chỉ cần ôm tôi vào lòng, lắng nghe, an ủi tôi thì mọi chuyện đã tốt hơn.

Tôi nghĩ anh quá vô tâm, lãnh đạm, không biết tôi muốn gì, trong khi thực tế anh ấy đang cho tôi những điều mà anh ấy tin rằng có giá trị nhất với tôi lúc này: cách xử lý những vấn đề rắc rối.

Bạn cần nhớ đôi điều dưới đây:

ĐÀN ÔNG QUAN TÂM TRƯỚC TIÊN ĐẾN CÁCH GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.

Khi một người đàn ông thấy bạn bối rối vì chuyện gì đó, trong đầu anh ta sẽ tự động hiện lên suy nghĩ: Cách giải quyết… cách giải quyết. Có thể ngay lúc đó anh ta không tìm ra cách giải quyết nào, song điều đó không quan trọng. Anh ấy sẽ trì hoãn bằng cách hỏi bạn những câu hỏi liên quan hoặc im lặng và trầm ngâm suy nghĩ. Bạn cho rằng anh ta là tên ngốc lãnh đạm. Còn anh ta nghĩ anh ta chính là hiệp sĩ tài ba của bạn, đang đến để giúp bạn giải quyết vấn đề.

Điều này giải thích vì sao đàn ông thường giận dữ khi bạn nói nhiều hay tỏ ra yếu đuối. Thật ra anh ta không nổi cáu với bạn, nhưng anh ta bực tức vì:

a. Anh ta cảm thấy có trách nhiệm phải tìm ra cách giải quyết.

b. Anh ta chưa tìm thấy lời giải và thấy mình thật ngu ngốc vì không thể giúp gì cho bạn.

Hai lý do trên hoàn toàn chính xác với trường hợp của tôi. Chồng tôi nghe tiếng tôi về đến cửa nhà và càm ràm về công việc ở văn phòng, anh ấy tự nhiên có cảm giác dường như tôi đang cần anh giúp đỡ. Thế là anh ấy bắt đầu tuôn ra hàng tràng lời khuyên, góp ý mà không hề có lời nào an ủi nên tôi càng lúc càng giận hơn. Khi thấy tôi không có vẻ tiếp thu những lời khuyên chí lí ấy, lại còn tỏ ra tức giận, thì anh cũng bắt đầu nổi nóng với tôi.

Chúng tôi cãi nhau suốt mấy tiếng đồng hồ mới tháo gỡ được vấn đề, song, chuyện đó hoàn toàn xứng đáng vì giúp tôi nghiệm ra được bí ẩn thứ hai của nam giới. Giống như nhiều người đàn ông khác, chồng tôi không bao giờ tin rằng chỉ cần lắng nghe và ôm tôi vào lòng là có thể xoa dịu tôi. Cuối cùng anh ấy kết luận: "Ý em là nếu muốn dỗ em, chỉ cần anh ôm em và trấn an em là xong phải không? Em không cần anh làm gì khác nữa sao?".

Tôi trả lời: "Đúng vậy. Em chỉ muốn anh ở bên cạnh em mà thôi".

LÝ DO THỨ HAI KHIẾN ĐÀN ÔNG GHÉT THẤY PHỤ NỮ ĐAU BUỒN HOẶC QUÁ XÚC ĐỘNG

Dưới đây là một biến động tâm lý khác của nam giới khi thấy người phụ nữ đau buồn hoặc xúc động. Anh ta sẽ có cảm giác chính mình cũng là nguyên nhân khiến cô ấy khó chịu, rồi tự suy ra rằng mình không tốt. Ngay cả khi vấn đề của bạn chẳng liên quan gì đến anh ấy, anh ấy sẽ vẫn cảm thấy có trách nhiệm với nỗi buồn của bạn và áy náy nếu không thể làm gì để xóa bỏ chúng.

KHI ĐÀN ÔNG THẤY PHỤ NỮ ĐAU KHỔ, HỌ THƯỜNG TỰ NHẬN LỖI VỀ MÌNH, HOẶC NGƯỢC LẠI SẼ NỔI CÁU VỚI BẠN VÌ ĐÃ "KHIẾN HỌ THẤY MẤT TỰ TIN".

Gần đây, tôi có phỏng vấn một người đàn ông. Anh ta đã nói thế này: "Khi vợ tôi gặp chuyện khó chịu và tìm đến tôi, tôi không biết phải làm sao để cô ấy hết buồn. Nếu vợ tôi bực bội ai đó, tôi rất giận

và cũng cảm thấy bị tổn thương như cô ấy vậy. Còn nếu cô ấy buồn vì điều gì tôi đã làm, thật buồn cười là tôi lại bực cô ấy, bởi vì cô ấy làm tôi có cảm giác mình như gã ngốc".

Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao khi bạn buồn bã và đến bên cạnh người yêu dấu để tìm điểm tựa thì anh ta lại tự nhiên nổi cáu với bạn? Một phần lý do là anh ấy đang giận bản thân vì cảm thấy không thể giúp gì cho bạn, hoặc vì chính anh ấy làm bạn tổn thương. Như ta đã biết, nam giới thường chọn cách thể hiện sự thất vọng bằng những cơn tức giận vì như thế giúp họ cảm thấy an toàn. Vì vậy, khi thấy người bạn đời nổi cáu chỉ vì bạn quá xúc động, bạn hãy hiểu rằng có thể sâu thẳm trong lòng, anh ấy đang thấy lo sợ, bẽ mặt, vô dụng, tổn thương, áy náy… chứ không chỉ là nóng giận đơn thuần.

LÝ DO THỨ BA KHIẾN ĐÀN ÔNG GHÉT THẤY PHỤ NỮ ĐAU BUỒN HOẶC QUÁ XÚC ĐỘNG

Bạn có bao giờ chia sẻ những buồn bực của mình với một người đàn ông nhưng anh ta luôn tìm cách đánh trống lảng, bảo bạn bình tĩnh lại, và đừng xúc động nữa? Thật ra bạn chỉ muốn khóc một lúc thôi, nhưng anh ấy làm như thể bạn đang cực kỳ suy sụp tinh thần.

ĐÀN ÔNG THƯỜNG HIỂU LẦM NHỮNG CẢM XÚC CỦA BẠN LÀ QUÁ KÍCH ĐỘNG, BẠN ĐANG TRẦM TRỌNG HÓA VẤN ĐỀ VÀ SỢ BẠN SẼ KHÔNG CHỊU DỪNG LẠI.

Như ta đã thấy qua quyển sách này, hầu hết đàn ông chỉ biểu hiện những cảm giác mạnh, vì vậy sự hoang mang, sợ hãi là những thứ rất tồi tệ đối với họ. Một khi thấy bạn lo lắng điều gì, anh ta sẽ áp đặt chuẩn mực cảm xúc của anh ta lên bạn và cho rằng bạn đang rất suy sụp. Đàn ông không thể hiểu được rằng, đôi khi phụ nữ rất xúc động, song không phải lúc nào những cảm xúc ấy cũng khiến họ mất cân bằng.

Đàn ông thường cho rằng một khi bạn bắt đầu khóc lóc, than vãn thì sẽ còn lâu mới dừng lại. Cũng vì vậy mà họ hay nói:

"Em định than vãn suốt vậy sao?"

"Anh không muốn làm to chuyện, anh không có thời gian đâu."

“Trời, thế nào cũng mất toi cả đêm cho mà xem!”

Có thể bạn chỉ cần anh ấy đồng cảm vỏn vẹn 5 phút, nhưng anh ấy lại phản ứng như thể bạn đang sắp khởi động một cuộc chạy đua cảm xúc kéo dài nửa ngày trời vậy.

ĐÀN ÔNG KHÔNG HIỂU RẰNG PHỤ NỮ DỄ LẤY LẠI BÌNH TĨNH HƠN NAM GIỚI.

Phụ nữ mới phút trước khóc lóc, nhưng phút sau đã sẵn sàng âu yếm chồng. Mới phút trước chúng ta nổi trận lôi đình nhưng phút sau đã hoàn toàn tha thứ. Đàn ông thì khác, họ khó chuyển từ trạng thái cảm xúc này sang trạng thái khác. Vậy nên, đàn ông cứ tưởng rằng chúng ta giống họ và cuống cuồng lên mỗi khi thấy phụ nữ buồn bực.

GIẢI PHÁP CHO BÍ ẨN SỐ 2

1. Khi bạn buồn bực, hãy nói rõ bạn muốn anh ấy làm gì. Lời khuyên này thật sự sẽ giúp hai bạn giảm thời gian cãi vã, hiểu lầm, chán nản, thất vọng… Rất đơn giản, khi bạn buồn bực hay bị kích động và muốn trò chuyện với anh ấy, hãy nói rõ ràng với anh ấy rằng bạn cần gì. Ví dụ bạn vừa xích mích với một đồng nghiệp, bạn về nhà và cần giải tỏa cơn nóng giận, hãy nói với anh ấy rằng: “Em thấy bị tổn thương và rất bực mình vì cô đồng nghiệp Joan. Lúc này em rất cần anh lắng nghe em, ôm em và an ủi em. Anh không phải khuyên em điều gì đâu, em chỉ muốn trút bỏ bực dọc và cảm nhận được tình cảm anh dành cho em mà thôi”.

Khi ấy, người yêu bạn sẽ biết phải làm gì cho bạn. Anh ấy sẽ không cảm thấy thất vọng khi cố giúp đỡ bạn thì lại khiến bạn nổi cáu, cũng không phải cảm thấy vô dụng khi cố gắng giải quyết vấn đề thì lại bị bạn phàn nàn rằng bạn chỉ cần được ôm. Thay vì vậy, anh ấy sẽ rất hài lòng khi có thể đáp ứng dễ dàng điều bạn cần.

Dưới đây là một ví dụ: trời đã khuya và bạn chợt nhận ra rằng cả buổi tối nay anh ấy rất lạnh nhạt với mình. Bạn nhìn sang phía bên kia giường, thấy anh ấy đang ngồi đọc sách và biết rằng anh ấy mệt nên không muốn trò chuyện nhiều. Song, bạn lại đang rất cần bày tỏ

cảm xúc của mình.

Bạn nên nói: “Anh yêu, có vài chuyện làm em hơi bận tâm nên em cần nói chuyện một chút trước khi ngủ. Em biết anh rất mệt, nhưng em chỉ cần nói chuyện 5 phút và được anh ôm để cảm thấy chúng mình gắn bó thôi. Nếu bây giờ anh nói chuyện được với em thì tốt quá, còn không thì anh hãy suy nghĩ về lời em và hy vọng ngày mai chúng mình có nhiều thời gian hơn nhé!”.

Khi bạn nói vậy, anh ấy sẽ không còn cảm giác sắp phải bước vào một cuộc “tra tấn cảm xúc” suốt mấy tiếng đồng hồ, mà sẽ biết cách giúp bạn thấy dễ chịu hơn, dù rằng có thể đến sáng mai, vấn đề ấy chẳng còn nghiêm trọng nữa.

ĐÀN ÔNG THÍCH NHỮNG GIỚI HẠN, VÌ VẬY HÃY CHO ANH ẤY MỘT GIỚI HẠN THỜI GIAN TRONG CUỘC TRÒ CHUYỆN, ANH ẤY SẼ CỞI MỞ VÀ LẮNG NGHE BẠN.

Dĩ nhiên, có những lúc người yêu bạn không thể đáp ứng chính xác những gì bạn cần. Có thể anh ấy cũng đang buồn bực giống bạn, đang giận bạn hay không muốn cởi mở lắng nghe bạn. Nhưng bạn càng giải thích kỹ những điều mình muốn, anh ấy sẽ càng thông cảm rằng bạn chỉ đơn giản muốn được yêu thương chứ không cần giúp đỡ gì nhiều.

2. Khi bực dọc, đừng thổi phồng mọi chuyện vì anh ấy sẽ hiểu đúng như những gì bạn nói. Sally than phiền với ông chồng Harold về những thất vọng trong việc kinh doanh thực phẩm của cô. Giữa câu chuyện, Sally nói: “Em chẳng biết phải làm gì bây giờ. Em thấy mình thất bại rồi, chắc em phát điên mất! Lẽ ra em không nên tham gia vào lĩnh vực này ngay từ đầu. Ngày mai em chỉ muốn sa thải hết mọi người, bán công ty và đi đâu đó cả tháng thôi”.

Harold càng lúc càng lo lắng. Khi Sally kết thúc câu chuyện, cô cảm thấy dễ chịu hơn còn anh chồng thì vô cùng bất an. Anh ta nghĩ: *“Sally đang buồn bực. Cô ấy đang gặp thất bại và chắc chắn không chịu nổi áp lực. Mình phải làm gì bây giờ nhỉ? Phải rót thêm vốn cho vợ mình thôi, không thì cô ấy suy sụp tinh thần mất”.*

Phản ứng của Harold với Sally dựa trên những gì cô ấy nói hơn là

điều cô ấy thực sự cần, vì vậy, chắc chắn anh sẽ bắt đầu khuyên vợ đừng bỏ cuộc như thể đang khuyên một người đang phát điên vậy. Sally càng lúc càng chán nản, thấy chồng không thông cảm, không quan tâm đến mình. Harold cũng sẽ có cảm giác tương tự thế vì thấy mình đang cố giúp vợ nhưng cô ấy lại không chịu nhìn ra vấn đề. Cuối cùng Harold nổi cáu quát lên: “Có bao giờ em vừa ý điều gì anh làm đâu!”. Còn Sally thì ngồi đó khóc lóc và nghĩ: “Mình chỉ muốn anh ấy an ủi thôi mà”.

ĐÀN ÔNG KHÔNG LINH HOẠT NHƯ PHỤ NỮ - BẠN NÓI SAO THÌ HỌ HIỂU VẬY.

Khi bạn nói: “Em không chịu nổi nữa rồi”, người yêu của bạn sẽ tin rằng bạn thật sự sắp “nổ tung”. Nếu bạn nói: “Em cảm thấy anh không yêu em”, anh ấy sẽ thật sự tin rằng bạn đang cảm thấy thế thật. Điều này giải thích vì sao khi một phụ nữ tâm sự với một người đàn ông, anh ta sẽ kết luận cô ấy đang buồn bực nhiều hơn trên thực tế, bởi anh ấy hiểu theo những gì cô ấy nói.

Vì vậy, hãy diễn tả thật chính xác những cảm xúc của bạn. Nếu bạn chỉ muốn giải tỏa cảm xúc mà không muốn làm anh ấy lo lắng, hãy nói trước với anh ấy rằng đừng nghĩ mọi chuyện quá nghiêm trọng. Cách tốt nhất để giải tỏa cảm xúc là phương pháp “Viết thư tình” mà tôi từng đề cập trong quyển sách “How to Make Love All the Time” (Xây dựng tình yêu). Phương pháp này rất hữu ích cho cả bạn và anh ấy trong việc giảm căng thẳng, làm chủ cảm xúc của mình.

3. Hãy để anh ấy biết bạn không cảm thấy bế tắc nên không cần giúp đỡ bạn.

Hãy nhớ rằng: đàn ông luôn cảm thấy phải có trách nhiệm giải quyết mọi chuyện. Thế nên, trừ khi bạn làm anh ấy hiểu rõ rằng ngay cả khi bạn buồn bực hay cảm thấy bất lực thì anh ấy cũng không cần cố cứu giúp hay khuyên giải đủ thứ, thì anh ấy mới biết an ủi, động viên bạn. Hãy dành thời gian thể hiện nỗi sợ hãi, lo lắng, sự yếu đuối của bạn, rồi sau đó nói vài câu trấn an anh ấy. Ví dụ như sau khi trút hết bực dọc, Sally có thể nói với chồng thế này: “Em biết mọi chuyện rồi cũng sẽ qua thôi. Em sẽ thử nói chuyện lại với các

nhân viên, thay đổi vài cách thức quản lý để không khí bớt căng thẳng. Và chắc chắn là em không bao giờ bán công ty vì nó là ước mơ của cả đời em mà. Nhưng nói gì thì nói, em cũng phải thấy chán nản chứ, nhiều khi em chỉ muốn nổ tung!".

Giờ đây, Harold đã biết Sally chỉ đơn giản muốn giải tỏa sự bực dọc, chán nản chứ không phải cô ấy đang cảm thấy bất lực. Thế nên, việc Harold cần làm là an ủi vợ chứ không phải sốt ruột tìm cách giúp cô ấy. Có thể bạn chưa nghĩ ra giải pháp cho những rắc rối của mình và đang lo lắng những điều sắp phải đối mặt, nhưng một nửa của bạn sẽ dễ dàng thông cảm với bạn hơn khi anh ấy tin rằng cả hai có thể cùng giải quyết vấn đề chứ không phải bạn sẽ trút toàn bộ gánh nặng sang vai anh ấy.

Hãy bảo đảm rằng sự yếu đuối của bạn trước mặt người yêu không đồng nghĩa với một thông điệp ngầm rằng "Cứu em với, giải quyết chuyện này giúp em".

Stuart cũng than phiền với tôi về tính cách này của cô bạn gái Wendy. Cô ấy thường tỉ tê mọi chuyện với Stuart, từ chuyện cá nhân đến chuyện những người xung quanh. Lúc nào Stuart cũng cố gắng nghe cô tâm sự. Nhưng mỗi lần như thế, dù cho Stuart có nói gì chăng nữa, Wendy vẫn không nguôi buồn bực. Stuart bực dọc nói: "Khi tôi an ủi, động viên cô ấy hàng giờ liền, cô ấy mới dần nguôi ngoai, nhưng lát sau bỗng nhiên lại buồn bã như trước. Điều này khiến tôi cảm thấy những gì mình nói, mình làm đều vô nghĩa".

Trò chuyện với Wendy, tôi khám phá ra nguyên nhân: Wendy muốn được giúp đỡ. Cô ấy muốn Stuart chứng tỏ tình yêu của mình bằng cách lo lắng "trọn gói" cho cô ấy. Khi còn nhỏ, Wendy được cha yêu thương, bảo bọc quá kỹ nên dù đã đến tuổi trưởng thành, cô ấy vẫn như một đứa trẻ, lúc nào cũng mong chờ được chở che.

CHÚ Ý: Nhiều anh chàng từng có quan hệ với những phụ nữ thích được bảo bọc thì khi đến với bạn, họ sẽ thường nghĩ rằng khi bạn buồn bực tức là bạn đang có dấu hiệu của suy sụp. Vì vậy, hãy cho anh ta thấy rõ rằng bạn *không* phải là nạn nhân nên không cần giải cứu. Bạn chỉ đơn giản cần được yêu thương, san sẻ.

Bí ẩn 3:

TẠI SAO ĐÀN ÔNG CÓ VẺ ÍT QUAN TÂM ĐẾN TÌNH YÊU VÀ CÁC MỐI QUAN HỆ TÌNH CẢM HƠN LÀ PHỤ NỮ?

"Tôi biết anh ấy yêu tôi nhưng tôi luôn cảm thấy mình trân trọng tình cảm lứa đôi hơn là anh ấy."

"Mỗi tối về nhà, tôi mong được gặp chồng biết nhường nào, nhưng anh ấy thì dường như ngược lại. Tôi không hiểu tại sao lại như thế."

"Tôi luôn tạo ra những điều bất ngờ nho nhỏ cho người yêu, như tặng bưu thiếp hay lên kế hoạch cho những bữa tối đặc biệt. Vậy sao anh ấy không làm những điều như thế cho tôi nếu anh thực sự yêu tôi?"

Bạn có thấy những điều trên rất quen thuộc không? Hầu hết phụ nữ đều cảm thấy như vậy, bởi lẽ họ đều trải nghiệm cảm giác dường như những người đàn ông ít quan tâm đến tình yêu và các mối quan hệ tình cảm hơn phụ nữ. Thật ra, không phải đàn ông không quan tâm đến tình yêu. Tuy nhiên, có một vài bí mật về nam giới và những mối quan hệ mà chúng ta cần hiểu rõ.

ĐÀN ÔNG CHỦ YẾU CHỨNG TỎ MÌNH BẰNG SỰ NGHIỆP VÀ THÀNH TỰU; PHỤ NỮ LẠI THỂ HIỆN BẢN THÂN THÔNG QUA CÁC MỐI QUAN HỆ.

Trong chương 1, chúng ta đã thảo luận về nền tảng lịch sử liên quan đến vai trò của đàn ông và phụ nữ truyền thống. Chúng ta nhận thấy rằng, đối với đàn ông thì thành tựu là tất cả - nó đảm bảo cho sự tồn tại về thể chất của họ. Còn phụ nữ luôn tìm thấy mục đích sống trong việc duy trì những mối quan hệ tình cảm vợ - chồng, cha mẹ - con cái. Do đó, ngay cả khi hai vợ chồng bạn đều có công việc ổn định thì quan điểm về sự cân bằng giữa tình cảm và công việc của hai người cũng rất khác nhau. Một nghiên cứu được Wagenvoord và Bailey thực hiện vào năm 1978 cho thấy, có 75% nam giới được phỏng vấn nói rằng sự nghiệp quan trọng hơn hết thảy, trong khi

75% phụ nữ được phỏng vấn cho biết gia đình mới là điều quan trọng nhất với họ.

Phụ nữ thường lý giải sự khác biệt này là một bằng chứng cho thấy phụ nữ cho đi nhiều hơn nhận lại trong tình yêu. Điều này chưa hẳn đúng. Sự thật là:

NẾU ĐÀN ÔNG KHÔNG THẤY HÀI LÒNG VỀ CÔNG VIỆC VÀ KHẢ NĂNG CỦA MÌNH THÌ HỌ KHÓ MÀ TẬP TRUNG CHÚ Ý ĐẾN NHỮNG MỐI QUAN HỆ.

Nếu người đàn ông của bạn đang cảm thấy thất vọng trong công việc, lo lắng cho một dự án, bị áp lực về tiền bạc hay bị dậm chân mãi ở một vị trí và không cách nào thăng tiến được... thì anh ấy sẽ không thể toàn tâm toàn ý với bạn. Dù vô tình hay cố ý thì tất cả sự quan tâm, tinh thần, sự chú ý của anh ấy sẽ tạm thời tập trung vào công việc. Rất khó để khiến anh ấy hoàn toàn thư giãn nếu như chính anh ấy không cảm thấy thỏa mãn.

Không phải anh ấy không quan tâm đến bạn, không yêu bạn hay không cần đến bạn. Cũng không phải anh ấy coi trọng công việc hơn bạn. Đơn giản vì sự nghiệp ảnh hưởng lớn tới sự tự tôn của anh ấy hơn là mối quan hệ đôi lứa.

Phụ nữ rất khó thấu hiểu và chấp nhận thực tế trên. Quan điểm của chúng ta khác hẳn nam giới, bởi dù thành công trong sự nghiệp thế nào chăng nữa, nhưng nếu đời sống tình cảm trục trặc thì chúng ta vẫn sẽ không hài lòng với bản thân. Phụ nữ xem việc dành thời gian gần gũi với người bạn đời như một phần thưởng, một sự khuây khỏa, một bữa tiệc vào cuối ngày chứ không phải là trò tiêu khiển vô bổ và gây xao nhãng. Vậy nên chúng ta luôn muốn người đàn ông của mình gạt hết những lo lắng, bận tâm về công việc để ngả vào vòng tay của ta mà cảm nhận những vỗ về ấm áp từ trái tim nồng ấm yêu thương. Rốt cuộc đó vẫn là điều chúng ta muốn làm khi trở về nhà. Nói như thế không có nghĩa là đàn ông không có những mong muốn đó. Đúng vậy, họ cũng mong muốn những điều như thế!

Nhưng thật không may, việc xem sự nghiệp là nguồn nuôi dưỡng chính cho lòng tự tôn đã khiến nam giới coi nhẹ những vấn đề về

cảm xúc, và đây cũng chính là nguyên nhân khiến gần đây nam giới mắc nhiều chứng bệnh liên quan đến căng thẳng thần kinh hơn là phụ nữ, như đau tim, đột quỵ, cao huyết áp, nghiện rượu, nghiện ma túy... Những chứng bệnh này bộc phát và ngày càng nghiêm trọng bởi họ quá âu lo, làm việc cường độ cao mà lại ít thư giãn.

NÃO CỦA PHỤ NỮ VÀ ĐÀN ÔNG KHÁC NHAU THẾ NÀO?

Đây là nguyên nhân thứ hai khiến đàn ông có vẻ ít quan tâm đến tình yêu và các mối quan hệ hơn là phụ nữ:

NÃO CỦA ĐÀN ÔNG GẶP NHIỀU KHÓ KHĂN TRONG VIỆC CHUYỂN ĐỔI TỪ SUY NGHĨ SANG CẢM XÚC HƠN LÀ PHỤ NỮ.

Hẳn bạn có thể đoán được bộ não của nam giới khác với chúng ta, và đúng là như vậy đấy! *Bộ não của nam giới rất chuyên biệt* - tức là bán cầu não phải của đàn ông xử lý những chức năng liên quan đến không gian và thị giác (như hoàn thành những công việc thuộc lĩnh vực khoa học tự nhiên, sự phối hợp giữa thị giác và xúc giác), trong khi đó bán cầu não trái điều khiển khả năng ngôn ngữ và nhận thức (thể hiện cảm xúc, sự thấu hiểu vấn đề). Các nhà nghiên cứu tìm ra rằng bán cầu não phải của các bé trai phát triển hơn bán cầu não trái. Kết quả là các bé trai kiệm lời hơn bé gái và hầu hết những người đàn ông trưởng thành đều thua kém phụ nữ trong lĩnh vực giao tiếp.

Trong khi đó, não bộ của phụ nữ thì tổng quát hơn. Có nghĩa là cả hai bán cầu não cùng nhau xử lý các vấn đề. Sau đây là những gì mà bác sĩ Jane Barr Stump miêu tả trong cuốn sách *Đâu là sự khác biệt:*

Một số người nhận thấy sự khác nhau về bộ não lý giải tại sao phụ nữ đưa ra quyết định nhanh và sâu sắc hơn nam giới. Ngoài ra, nếu một bên não của phụ nữ bị chấn thương do đột quỵ thì bên còn lại sẽ kế thừa những khả năng của bên não bị thương và tiếp tục hoạt động... Điều này lại không đúng đối với nam giới. Nếu một người đàn ông bị đột quỵ, bán cầu não trái bị tổn hại, anh ta có thể sẽ mất khả năng ngôn ngữ, bởi bán cầu não phải chỉ xử lý được những vấn đề thuộc về không

gian.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG LẠI VƯỚNG MẮC TRONG CHÍNH NHỮNG SUY NGHĨCỦA MÌNH?

Điều này có ý nghĩa gì với phụ nữ và những mối quan hệ tình cảm của chúng ta? Tôi tin rằng nó giải thích tại sao nam giới gặp khó khăn trong việc chuyển đổi những suy nghĩ từ lý trí sang cảm xúc, tức là từ hoạt động của bán cầu não phải sang hoạt động ở bán cầu não trái. Đàn ông mất nhiều thời gian để chuyển đổi những dữ liệu thông tin từ lý trí sang tình cảm hơn phụ nữ. Vì vậy, khi bạn và anh ấy đang thảo luận về chuyện tiền nong hay đang nói chuyện rất trí tuệ, đột nhiên bạn muốn được yêu thương, âu yếm, thậm chí làm tình, và bạn nhận ra anh ấy chẳng có chút hứng thú nào về chuyện ấy. Đàn ông không thể chuyển đổi cảm xúc nhanh như phụ nữ chúng ta.

Có bao giờ bạn tự hỏi tại sao anh ấy cần nhiều thời gian hơn bạn để trở lại là chính mình vào cuối ngày? Nếu anh chàng của bạn đã tập trung vào các hoạt động thuộc sự điều phối của bán cầu não phải trong vòng 8 tiếng đồng hồ ở nơi làm việc, anh ấy sẽ không thể bước vào nhà và ngay lập tức trở thành một người nhạy cảm, dễ bộc lộ cảm xúc được.

Bạn có bao giờ để ý thấy khi bạn và người yêu đi nghỉ mát thì dường như anh ấy có vẻ quan tâm, yêu thương và ham muốn bạn nhiều hơn? Lý giải điều này cũng giống như khi bạn mang anh ấy ra khỏi công việc, bạn không chỉ giải thoát anh ấy khỏi những áp lực, căng thẳng mà còn giúp não anh ấy tạm thời ngừng thói quen hoạt động rập khuôn 8 giờ một ngày. Điều này khiến nam giới dễ dàng thư giãn tinh thần, dễ “bắt tín hiệu” từ bạn và toàn tâm toàn ý hơn với bạn. Trong bối cảnh thoải mái ấy, anh ấy không phải chuyển đổi từ dạng hoạt động này sang dạng khác. Tôi đã nghe hàng trăm phụ nữ khoe rằng các ông chồng khác hẳn khi thoát khỏi công việc, họ sợ lúc phải trở về nhà sau kỳ nghỉ vì biết chắc rằng chút yêu thương ấy sẽ tan biến khi chồng đặt chân đến nơi làm việc.

GIẢI PHÁP CHO BÍ ẨN SỐ 3

1. Chia sẻ điều này với anh ấy. Hãy dành thời gian thảo luận về những khái niệm trên với người yêu của bạn, tìm hiểu quan điểm của anh ấy về những điều bạn đã đọc được. Hãy cho anh ấy biết bạn học được gì từ chương sách này. Tôi không có ý xui bạn nói với chồng hay người yêu khi họ không lãng mạn hay không biểu lộ tình cảm tốt rằng: “Ôi anh yêu, anh có cư xử như khúc gỗ vô cảm thì cũng bình thường thôi. Bởi em biết là lúc này anh đang có chút vướng mắc với não!”. Điều tôi khuyên bạn là hãy để anh ấy biết là bạn hiểu và thông cảm điều đó.

Hãy nhớ: Đàn ông sẽ thấy thoải mái khi họ cảm thấy bạn hiểu cách cư xử của họ hơn là phán xét họ. Có lẽ bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng người đàn ông của bạn không chỉ có vẻ ít quan tâm đến mối quan hệ tình cảm của hai người mà thậm chí anh còn không biết tại sao lại như vậy. Hãy nghĩ về những bí ẩn được nói đến trong chương này, có lẽ điều này thực sự an ủi cánh mày râu, những người vốn không tin tưởng vào mức độ sâu sắc trong tình yêu của mình và thường tự hỏi rằng *nếu thực sự yêu cô ấy thì tại sao mình lại không mấy quan tâm tới chuyện tình cảm nhỉ?*

2. Thảo luận về những cách bạn có thể giúp anh ấy tìm thấy sự tự tôn không chỉ trong công việc mà còn trong chính mối quan hệ với bạn. Tôi nghĩ rằng để sống khỏe mạnh hơn, đàn ông cần xác định lại những ưu tiên trong đời của mình, thay vì chỉ chăm chăm vào sự nghiệp thì hãy chăm chút hơn cho cuộc sống tình cảm. Đàn ông rất cần hiểu được những giá trị vô hình khi dành một tối giúp con trai làm bài tập về nhà, đi dạo với vợ trước bữa ăn tối hay gọi điện cho vợ vào giữa ngày chỉ để nói câu “anh yêu em” và nhận lại những yêu thương, khích lệ. Bạn hãy nói với anh ấy về điều này nhé! Hãy hỏi xem bạn có thể làm gì để giúp anh ấy thấy thật sự thoải mái trong khoảng thời gian ở bên bạn.

**3. Trao đổi về những cách có thể khiến anh ấy dễ dàng chuyển đổi từ con người của công việc sang con người của tình

cảm. Bạn có thể giúp anh ấy cảm thấy bớt căng thẳng, quan tâm nhiều hơn đến mối quan hệ của hai người khi gợi ý những cách giúp anh ấy chuyển đổi dễ dàng hơn từ môi trường công việc sang môi trường yêu đương. Dưới đây là vài lời khuyên:

• Đề xuất những cách giúp anh ấy thoát khỏi công việc: tập thể dục, đi dạo, nằm nghe nhạc êm dịu, ngồi thiền, để bạn xoa bóp vai hoặc chân. Xem tin tức trên ti vi hay đọc báo không là cách thư giãn tối ưu vì anh ấy sẽ phải suy nghĩ, nhận thức.

• Đừng liên tục "tấn công" anh ấy bằng những vấn đề tình cảm khi anh ấy vừa đi làm về. Hãy để đầu óc anh ấy được thoải mái trước khi sẵn sàng bộc lộ cảm xúc.

• Đừng quên áp dụng những lời khuyên trên với chính mình: tuy nhiên, cần nhớ rằng, dù cho bạn có làm việc cả ngày ở nhà hay ở văn phòng thì bạn vẫn sẽ dễ đắm chìm vào cảm xúc hơn là nam giới.

4. Thỏa thuận với anh ấy về việc mỗi người sẽ góp phần bồi đắp, nuôi dưỡng mối quan hệ chung như thế nào. Nhiều phụ nữ sai lầm khi âm thầm mong chờ người bạn đời góp thời gian, công sức để nuôi dưỡng quan hệ tình cảm của cả hai, để rồi thất vọng khi anh ta không làm thế. Thay vì mơ ước người bạn đời của mình sẽ quan tâm nhiều hơn đến quan hệ đôi bên thì bạn hãy đề nghị anh ấy chia sẻ cảm xúc về những chủ đề sau đây:

• Anh ấy mong ước một mối quan hệ tình cảm như thế nào?

• Anh ấy sẵn sàng bỏ ra bao nhiêu thời gian, công sức để xây dựng mối quan hệ giữa hai người?

• Anh ấy muốn sử dụng phương pháp nào để tạo dựng một quan hệ vững chắc: cùng nhau đọc sách, trò chuyện, thảo luận về một đề tài hay tán gẫu hằng tuần?

• Anh ấy muốn giải quyết những trục trặc, khó khăn trong mối quan hệ của hai người như thế nào? (Nói ngay lập tức, đợi bọn trẻ ngủ say mới nói, hay viết ra giấy?).

Thảo luận về những câu hỏi trên không chỉ giúp bạn yên tâm rằng đàn ông cũng quan tâm, mong muốn quan hệ tình cảm đôi bên tốt đẹp như phụ nữ; mà còn giúp anh ấy nhận ra mình hạnh phúc thế

nào khi trò chuyện với bạn về những vấn đề trên. Anh ấy sẽ có cảm giác "sở hữu" mối quan hệ khi thực hiện một số điều đã cam kết. Tất nhiên, bạn cũng nên chia sẻ với anh ấy những câu trả lời của mình. Hy vọng khi thực hiện xong việc này, các bạn sẽ có cảm giác hai bạn là một đội, cùng nhau tạo dựng một mối quan hệ tốt đẹp.

Tôi mong bạn thấy phấn khởi sau khi đọc chương sách này - phấn khởi về khả năng trải nghiệm nhiều yêu thương hơn và bớt xung đột với người đàn ông của đời mình. Những lời khuyên này cũng có thể có ích với nam đồng nghiệp, người cha, người anh và cả con trai của bạn nữa. Tất nhiên, trong đầu bạn có lẽ vẫn còn nhiều bí ẩn về đàn ông chưa được "giải mã". Tôi khuyên bạn nên tìm câu trả lời theo cách tôi đã làm: hãy hỏi thẳng họ! Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra đàn ông thích bày tỏ bản thân như thế nào, bạn sẽ khám phá được những bí ẩn lâu nay về họ và trở thành người phụ nữ tự tin hơn.

Tôi viết chương sách này bởi những hiểu biết về 3 bí ẩn trên đã hoàn toàn thay đổi cách nhìn nhận của tôi về những người đàn ông trong đời mình. Tôi trở nên đồng cảm thay vì chỉ trích, kiên nhẫn thay vì phán xét. Tôi càng thể hiện rằng mình thực sự hiểu cảm xúc của nam giới thì tôi càng nhận thấy họ sẵn sàng thay đổi bản thân, trở thành con người yêu thương nồng nhiệt như họ hằng mong muốn.

5

Đàn ông và chuyện chăn gối

Bạn am hiểu về đàn ông và chuyện gối chăn đến mức nào? Hãy thử làm bài trắc nghiệm dưới đây để biết câu trả lời. Với mỗi câu hỏi, hãy chọn Đúng hoặc Sai theo quan điểm của bạn.

TRẮC NGHIỆM GIỚI TÍNH DÀNH CHO PHỤ NỮ:

1. Đàn ông thường thích những phụ nữ quyến rũ trong chuyện ấy.

2. Đàn ông dị ứng với những phụ nữ tuyên bố rằng họ rất thích tình dục.

3. Khi một phụ nữ cười đùa và quá điệu nghệ trên giường, đàn ông sẽ cảm thấy phản cảm, khó chịu.

4. Phụ nữ thường chú trọng đến cách chải chuốt, vệ sinh của nam giới hơn là nam giới chú ý đến phụ nữ.

5. Nếu bạn nói với một người đàn ông rằng bạn muốn lên giường, anh ta sẽ nghĩ bạn đang cố giành quyền kiểm soát và ngấm ngầm khó chịu.

6. Đàn ông không mấy quan tâm chuyện quan hệ tình dục qua đường miệng.

7. Khi dương vật đàn ông cương cứng nghĩa là anh ấy đang "muốn".

8. Nguyên nhân chính khiến đàn ông thường ít nói hơn phụ nữ trong lúc làm tình là do đàn ông vốn không thích cởi mở, sợ bị tổn thương.

9. Đàn ông thường nghĩ những người phụ nữ chủ động âu yếm là quá hùng hổ, khiến anh ta mất đi cảm giác là đàn ông thực thụ.

10. Chỉ khi nào ở trên giường mới nên nói đến chuyện tình dục.

Nếu bạn cho rằng một trong những câu trên đây là Đúng, điều đó có nghĩa bạn không hiểu gì về đàn ông và chuyện tình dục của họ cả. Nếu bạn trả lời Đúng đối với hầu hết các câu hỏi, hãy mừng vì bạn có cơ hội đọc chương sách này. Thực tế là tất cả những điều trên đều Sai. Việc tìm hiểu những bí mật về đàn ông và chuyện gối chăn là điều quan trọng mà phụ nữ cần biết.

Bí mật 1: ______

KHI TINH THẦN BỊ ỨC CHẾ, ĐÀN ÔNG THƯỜNG DÙNG TÌNH DỤC ĐỂ GIẢI TỎA

______

Bạn có bao giờ gặp trường hợp ấy chưa? Người yêu tỏ ý muốn làm tình với bạn không phải vì có hứng yêu đương mà vì anh ta đang rất bồn chồn, căng thẳng. Bạn muốn nói chuyện nhưng anh ấy không thèm quan tâm đến điều gì khác ngoài chuyện ấy cả. Bạn cảm giác có gì đó không ổn, quả thật như vậy, đây không phải là vấn đề liên quan đến tình yêu hay tình dục mà chỉ là cách để anh ấy giải tỏa những xúc cảm mãnh liệt.

Dưới đây là những gì sắp diễn ra: Đàn ông thường cảm thấy khó chịu với những cảm xúc đang lớn dần trong con người mình. Có thể anh ấy lo lắng về dự án đang thực hiện, vừa mới trò chuyện với bố mẹ và buồn khi thấy họ ngày càng già yếu về thể chất lẫn tinh thần. Có thể anh ấy cảm thấy áy náy vì hôm qua đã cư xử không phải với bạn. Như ta đã thấy, qua quyển sách này, đàn ông không quen bộc lộ những cảm xúc yếu đuối như sợ hãi, tổn thương, bất lực, bối rối, thất vọng hay tiếc nuối. Vì vậy, anh ấy sẽ cảm thấy không an toàn nếu bày tỏ chúng thành lời, có nhiều người thậm chí không biết làm cách nào để giải tỏa. Những lúc như vậy, bất ngờ anh ấy lại có cảm giác muốn làm tình.

ĐÀN ÔNG THƯỜNG DÙNG NĂNG LƯỢNG TÌNH DỤC ĐỂ GIẢI TỎA NHỮNG ÁP LỰC VỀ CẢM XÚC MỘT CÁCH “AN TOÀN”.

Là phụ nữ, có thể bạn sẽ cảm thấy điều này thật vô lý vì phụ nữ

hoàn toàn trái ngược với nam giới. Chúng ta không bao giờ hứng thú ái ân khi khó chịu trong lòng. Nhưng hiểu được việc đàn ông sử dụng tình dục như một ngôn ngữ không lời để diễn tả những cảm xúc của họ là điều vô cùng quan trọng. Đôi khi, một số đàn ông còn cho rằng làm tình là cách duy nhất có hiệu quả.

Xu hướng này của nam giới có thể gây ra nhiều vấn đề:

1. Anh ấy được giải tỏa về mặt thể chất thông qua quá trình giao hợp, song, vẫn không thể trút bỏ được những áp lực tinh thần bên trong.

2. Bạn khó chịu vì anh ấy sử dụng thân thể của bạn để giải quyết cơn buồn bực của anh ấy.

CÂU CHUYỆN CỦA GARY

Gary, 46 tuổi, chủ tịch một công ty xây dựng. Vợ của anh là Fran đến tìm tôi, than phiền về việc không hòa hợp chuyện gối chăn: "Đôi khi tôi có cảm giác như Gary chỉ dùng tôi làm công cụ thỏa mãn tình dục mà thôi. Tôi biết ông xã mình đang buồn bực chuyện gì đó nhưng không chịu nói ra, thay vì vậy lại gần gũi tôi một cách mạnh bạo. Tôi không thích việc anh ấy chỉ biết nghĩ cho mình. Như thế, chắc chắn rằng cả hai đều không được thỏa mãn".

Tôi yêu cầu Gary nhớ lại thời điểm mà anh ấy khiến Fran có cảm giác cô ấy chỉ là nơi thỏa mãn ham muốn của chồng. Cuối cùng, Gary trả lời: "Tôi nhớ mang máng là tối thứ năm tuần trước".

"Được rồi, Gary. Bây giờ hãy nhắm mắt lại và chia sẻ với tôi xem ngày hôm đó anh buồn bực chuyện gì?"

Gary bắt đầu: "Ừm, buổi sáng hôm đó tôi tranh cãi với giám đốc điều hành. Anh ta trình một bản báo cáo hết sức cẩu thả và tôi đã chán ngấy việc cứ phải nhắc nhở, phê bình anh ta suốt như vậy. Thế là nguyên cả ngày hôm ấy, không khí làm việc khá căng thẳng. Đến buổi chiều, tôi được tin công ty mình thất bại trong cuộc đấu thầu với một công ty xây dựng khác. Tôi thấy thất vọng quá vì tôi đã chuẩn bị gần 2 tháng trời cố công lấy cho được hợp đồng này. Tóm lại, đó là một ngày vô cùng tồi tệ".

Tôi đáp: "Được rồi, bây giờ tôi muốn anh nhớ lại lúc hai vợ chồng

ở trong phòng ngủ. Hãy nghĩ xem lúc ấy anh như thế nào, tôi muốn anh bày tỏ cảm giác của mình vào tối hôm đó”.

Gary suy nghĩ một lát rồi trả lời: “Tôi mệt mỏi, cáu bẳn, chán nản. Tôi thấy mình như kẻ bất tài bởi vì không giành được hợp đồng. Lúc đó, tôi đã muốn từ bỏ luôn công việc và không bao giờ quay lại công ty nữa, đến một hoang đảo nào đó, sống một cuộc đời vô tư lự. Vậy là xong!”.

“Khi ấy anh có cảm thấy chút lãng mạn hay khoái cảm gì không?”

Gary thú nhận: “Chị hỏi tôi mới nói, thật sự là không”.

“Vậy lúc ấy anh muốn phải thế nào?”

“Thật ra… tôi nghĩ mình chỉ thấy muốn gần gũi Fran, để cảm thấy cô ấy vẫn yêu tôi, không thất vọng về tôi. Ít nhất cũng còn ai đó luôn bên cạnh tôi.”

Tôi hỏi tiếp: “Thế nếu như Fran nằm xuống cạnh anh, ôm anh, vỗ về và nói rằng chị ấy yêu anh rất nhiều, rồi lắng nghe anh giãi bày những nỗi lòng mà anh vừa thổ lộ với tôi thì anh thấy thế nào?”.

Gary trả lời nhẹ nhàng: “Chắc chắn sẽ rất tuyệt, tuyệt hơn nhiều so với những gì chúng tôi đã trải qua tối hôm đó”.

ĐÔI KHI ĐÀN ÔNG MUỐN TÌM KIẾM SỰ ỦNG HỘ, AN ỦI CỦA PHỤ NỮ THÔNG QUA TÌNH DỤC THAY VÌ LỜI NÓI.

Như bạn đã thấy, thật sự Gary không muốn ân ái cùng vợ, anh ấy chỉ muốn được yêu thương nhưng lại không nhận ra điều này và cũng không biết cách bày tỏ những điều mà anh ấy thật sự muốn. Khi Fran nghe Gary chia sẻ những cảm giác của anh ấy vào buổi tối hôm đó, cô cảm thấy thoải mái hơn. Fran bước đến bên Gary, ôm anh và nói: “Ôi, ước gì em đã biết được anh buồn bực thế nào. Em cảm giác có điều gì đó không ổn nhưng cứ nghĩ nguyên nhân là do em”.

Thế là hai vợ chồng quyết định cùng nhau thực hiện những lời khuyên của tôi. Một tháng sau, họ quay lại gặp tôi để thông báo kết quả. Fran nói: “Chúng tôi đã hòa hợp hơn hẳn. Khi nào Gary thấy căng thẳng sau giờ làm là chúng tôi lại nằm cạnh nhau, tôi lắng nghe anh ấy trút bỏ mọi bực bội, lo lắng. Cũng có đôi lần chồng tôi bắt

đầu ân ái khi chưa sẵn sàng, lúc ấy tôi sẽ nhắc lại những gì chúng tôi đã thỏa thuận. Rồi anh ấy dừng lại, ôm tôi, cố gắng bày tỏ những điều đang chất chứa trong lòng. Việc này thật chẳng dễ dàng gì, nhưng điều đặc biệt là sau mỗi lần chia sẻ với tôi, anh ấy cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều. Tôi thấy anh ấy đồng điệu với mình hơn và tự khắc khúc dạo đầu ái ân sẽ diễn ra trong không khí của tình yêu chứ không chỉ đơn giản là tình dục".

Còn Gary thì tươi cười, chia sẻ với tôi: "Phải thừa nhận rằng hai vợ chồng tôi gần gũi nhau nhiều hơn trước kia. Fran nói đúng, thật không dễ dàng gì để xác định được đâu mới là cảm xúc đích thực của mình mỗi khi ham muốn. Tuy nhiên, khi cố gắng thực hiện điều đó, tôi cảm thấy thoải mái hơn và Fran cũng đáp lại nồng nhiệt hơn".

GIẢI PHÁP

1. Thảo luận điều này với anh ấy. Dĩ nhiên, bạn đừng bao giờ nói về vấn đề này khi đang trên giường hay lúc không khí đang căng thẳng. Hãy gợi ý cho người yêu bạn đọc chương sách này và thăm dò ý kiến anh ấy.

Đừng nói: "Anh thật sai lầm nếu anh không chịu bộc lộ cảm xúc mà chỉ muốn tình dục".

Thay vì vậy, hãy nói: "Em muốn chuyện chăn gối của vợ chồng mình ngày càng mặn nồng. Sao mình không thử thực hành mấy lời khuyên trong quyển sách này xem có kết quả gì không anh".

2. Mỗi khi có cảm giác anh ấy chỉ đang ham muốn để che đậy những bức bối hiện tại, hãy động viên anh ấy bày tỏ cảm xúc.

Giả sử người yêu bạn bất chợt vô cùng hưng phấn nhưng bạn lại có cảm giác như anh ấy đang buồn bực điều gì đó nên cần tìm đến tình dục để giải tỏa chóng vánh:

Đừng nói: "Đừng đụng vào người em! Em biết anh đang có chuyện không vui, vì vậy không có yêu đương gì cả trừ khi nào anh chịu kể cho em nghe".

Thay vì vậy, hãy nói: "Anh này, em thích anh nằm đây, ôm em một lúc. Em muốn chúng mình thật gần gũi".

Tiếp đó hãy thử ướm lời để anh ấy chịu chia sẻ với bạn bằng cách nói đến vài cảm giác mà bạn nghĩ có thể anh ấy đang phải chịu đựng:

“Anh à, tuần rồi ở văn phòng nhiều chuyện đau đầu lắm phải không?”

“Anh có biết là em tự hào thế nào khi thấy anh được đảm nhận dự án ấy không, dù em biết là sẽ nhiều khó khăn đấy.”

“Hôm nay em rất buồn khi nghe mẹ anh báo tin bố có dấu hiệu nghễnh ngãng.”

“Em biết anh đang lo lắng về mấy cái hóa đơn của tháng này. Nghe đến khoản chi ấy thôi là phát ngán rồi anh nhỉ.”

Khi thực hành điều này thường xuyên, bạn có thể giúp anh ấy yên tâm bằng cách cho anh ấy thấy rằng:

• Bạn hiểu anh ấy đang nghĩ gì.

• Bạn không kết luận anh ấy là kẻ bất tài chỉ vì những phút yếu đuối.

Như nhiều nữ khách hàng của tôi, bạn cũng sẽ nhận ra rằng, khi hiểu được bí mật này của đàn ông, bạn sẽ tạo dựng được một cuộc sống tình dục phong phú hơn hẳn.

KHI BẠN CÓ THỂ KHIẾN MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG THOẢI MÁI CHIA SẺ NHỮNG ÁP LỰC CỦA MÌNH BẰNG LỜI NÓI, HAI BẠN SẼ CÀNG GẮN BÓ KHẮNG KHÍT VÀ ĐỜI SỐNG TÌNH DỤC CŨNG VÌ VẬY MÀ MẶN NỒNG HƠN.

Bí mật 2: _______

ĐÀN ÔNG THẤY THẤT VỌNG KHI BẠN TỪ CHỐI ÁI ÂN

____

Anh ấy tiến đến sau lưng bạn, bắt đầu hôn cổ, ve vuốt toàn thân bạn. Bạn biết anh ấy đang phát tín hiệu muốn “yêu” bạn, nhưng bạn lại hoàn toàn không hứng thú. Thế thì bạn nên làm gì lúc ấy?

• Cau có phản ứng lại, hy vọng anh ấy hiểu ý bạn.

• Khó chịu và nghiêng người tránh né với hy vọng anh ấy sẽ bỏ

cuộc.

• Nói vài câu như: “Thôi mà anh, dừng lại đi. Bây giờ em không muốn tí nào”.

• Miễn cưỡng chiều anh ấy trong khi bạn nằm đó, suy nghĩ về kế hoạch ngày mai hoặc quyết định xem lát nữa nên đem những quần áo nào đi giặt.

Câu trả lời là: “Tất cả đều sai”. Lý do: tình dục là cách mời mọc nguyên thủy của đàn ông, là cách nam giới mời gọi người khác đón nhận con người họ về cả mặt sinh lý lẫn tâm lý.

KHI ĐÀN ÔNG “DẠO ĐẦU”, KHÔNG PHẢI ANH ẤY ĐƠN THUẦN MUỐN ÂN ÁI MÀ CÒN MUỐN NÓI: “HÃY ĐÓN NHẬN ANH”.

Có thể anh ấy không hoàn toàn nhận thức được điều này, vậy nên, bạn hãy thử một lần làm anh ấy mất hứng và quan sát phản ứng tiếp theo. Anh ấy sẽ phản ứng cứ như thể bạn vừa chối bỏ cả con người anh ấy chứ không phải đơn giản là không muốn lên giường. Phần lớn những người đàn ông tôi từng phỏng vấn đều tâm sự rằng họ cảm thấy hơi bẽ mặt, mất hứng khi nửa kia không ham muốn tình dục. Họ sẽ không nghe thấy bạn nói rằng: “Em mệt” hoặc “Lúc khác đi anh”, họ chỉ biết rằng: “Em không yêu anh, không muốn anh. Anh không hấp dẫn, anh không tốt”. Tuy vậy nam giới thường không biết cách bày tỏ sự tổn thương của mình khi bị từ chối và nếu điều này xảy ra thường xuyên, anh ấy sẽ “trả đũa” bạn bằng cách đi tìm chỗ khác để “giải quyết nhu cầu”. Nguyên nhân ở chỗ:

ĐÀN ÔNG THÍCH NHỮNG PHỤ NỮ KHÔNG NGẠI BÀY TỎ RẰNG HỌ CŨNG CÓ HAM MUỐN.

Nhiều phụ nữ ngại bộc lộ bản năng giới tính của mình trước mặt bạn tình, ngại cho anh ấy biết mình cũng đang “muốn” anh ấy hoặc không dám chủ động “khơi mào” trước. Khi bạn không ngần ngại che giấu ham muốn của mình với người đàn ông bạn yêu, anh ấy cũng sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi bày tỏ ham muốn của anh ấy. Hãy nhớ rằng: Đàn ông không thích bị từ chối! Khi bạn luôn đóng vai “bà cô khó tính” sẽ vô tình đẩy người đàn ông vào vị trí bị ruồng rẫy. Vì vậy, anh ấy sẽ vô cùng cảm kích khi bạn đón nhận anh ấy.

GIẢI PHÁP

1. Đừng từ chối thẳng thừng. Hãy bình tĩnh, tôi không hề có ý khuyên bạn cứ phải chấp thuận mỗi khi anh ấy muốn quan hệ. Tôi chỉ đề nghị bạn nên biết thông cảm với sự yếu đuối của anh ấy khi "mời" bạn tham gia cuộc yêu, vì vậy hãy chấp nhận anh ấy bằng những cách như:

Hãy nói: "Anh yêu, bây giờ em mệt lắm, em chỉ muốn anh ôm em thôi. Sao mình không nằm bên nhau xem cảm giác thế nào nhỉ".

Hoặc: "Em yêu anh và em cũng thích được âu yếm, nhưng ngay lúc này, công việc làm em mệt quá nên em không thể yêu anh như em muốn được. Chúng mình vuốt ve nhau một lúc, đợi đến khi các con đi ngủ đã nhé".

Nói cách khác, hãy nhớ rằng khi anh ấy chủ động đòi hỏi tình dục cũng là khi anh ấy đang đòi hỏi tình yêu nơi bạn. Đừng lập tức nói "Không" mà hãy trao tặng anh ấy sự yêu thương bằng cách ôm anh ấy, thủ thỉ rằng anh ấy có ý nghĩa thế nào với bạn.

NẾU BẠN KHÔNG MUỐN LÊN GIƯỜNG NGAY LÚC ẤY THÌ HÃY CỨ NÓI KHÔNG VỚI TÌNH DỤC, NHƯNG PHẢI NÓI CÓ VỚI TÌNH YÊU.

Như vậy người yêu bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn, và biết đâu, sau khi nằm vỗ về nhau một lúc, có thể bạn sẽ muốn đáp lại anh ấy!

Bí mật 3: ______
NHỮNG ĐIỀU LẦM TƯỞNG VỀ SỰ CƯƠNG CỨNG

____

Tôi biết tựa đề này chắc chắn khiến bạn phải để mắt tới! Dưới đây là một bí mật của nam giới mà rất nhiều phụ nữ không hề hay biết.

KHI NAM GIỚI BỊ CƯƠNG CỨNG KHÔNG PHẢI LUÔN CÓ NGHĨA LÀ HỌ ĐANG MUỐN QUAN HỆ HOẶC ĐANG BỊ KÍCH THÍCH.

Tôi gọi điều này là "lầm tưởng về sự cương cứng". Bởi phụ nữ

không có dương vật nên có nhiều điều chúng ta không hiểu về bộ phận bí ẩn này. Phụ nữ thường cho rằng, khi một người đàn ông cương cứng, anh ta đang ham muốn và sẵn sàng làm tình. Tuy nhiên, không phải điều này đúng trong mọi trường hợp. Xin gửi đến các bạn vài thông tin dưới đây:

Hiện tượng cương cứng xảy ra khi số lượng các mạch máu đi xuống dương vật người đàn ông tăng đột ngột. Có rất nhiều nguyên nhân tự nhiên gây ra hiện tượng này:

1. Đàn ông thường bị cương cứng khi thức dậy vào buổi sáng. Điều này không có nghĩa là họ đang ham muốn tình dục - sự cương cứng lúc này chỉ là một phản ứng sinh lý tự nhiên sau khi ngủ một giấc và thức dậy. Đôi khi bàng quang quá căng cũng tạo áp lực lên hạ bộ nam giới, gây trạng thái cương cứng.

2. Dương vật bị chà xát, cấn ép do mặc quần áo chật hoặc ngồi lâu cũng có thể gây cương cứng. Vùng dưới của nam giới gồm hàng ngàn dây thần kinh cảm giác, do vậy khi chúng bị tác động, sẽ gia tăng lượng máu tuần hoàn xuống dương vật.

3. Trạng thái căng thẳng hoặc áp lực cũng là nguyên nhân gây cương cứng. Khi một người đàn ông buồn bực, căng thẳng, mạch máu trong cơ thể anh ta sẽ co bóp, huyết áp tăng lên và làm anh ấy cương cứng.

Những lầm tưởng về trạng thái cương cứng có thể dẫn đến vấn đề gì trong chuyện tình cảm? Đó là vì khi thấy anh ấy cương cứng, chúng ta thường hiểu lầm thành:

• **Anh ấy đang ham muốn và vì vậy phụ nữ cần đáp lại.** Điều này sẽ gây áp lực cho bạn và nửa kia. Tôi nhớ một kỷ niệm cách đây nhiều năm. Lúc đó, bạn trai tôi đang cởi quần áo, chuẩn bị vào nhà tắm, và tôi để ý thấy cái ấy của anh ấy cương lên gần 3/4. Anh ấy dừng lại, ôm tôi vì cả ngày nay chúng tôi không gặp nhau, tôi cứ nghĩ rằng đó là dấu hiệu anh ấy đang muốn ân ái. Tôi thật sự không có hứng, tuy nhiên vẫn đáp lại và thỏa mãn anh ấy. Sau khi ân ái, anh ấy nói với tôi rằng: “Em làm anh ngạc nhiên quá”.

Tôi hỏi: “Ngạc nhiên sao? Em cứ tưởng anh đang muốn chứ?”.

"Không, thật sự ban đầu anh không có ý đó, sau khi em mơn trớn anh, mọi chuyện lại khác."

"Nhưng rõ ràng anh cương cứng cơ mà. Em cứ tưởng anh muốn làm tình". Tôi ngạc nhiên không kém.

Bạn trai tôi cười lớn: "Em không đùa đấy chứ, em nghĩ vậy thật sao? Không đâu, chỉ đơn giản là quần jeans của anh chật quá, bó sát vào người anh suốt lúc lái xe. Nếu em không nói thì anh cũng đâu để ý đến".

Chúng ta thường nghi kỵ chồng mình và bắt đầu bực bội. Anh ấy thức dậy vào buổi sáng và cương cứng, thế là bạn bắt đầu hằn học anh ấy rằng đêm qua đã mơ thấy ai? Hoặc chồng của bạn đang ngồi trên thành hồ bơi, nói chuyện với một cô bạn gái. Khi anh ấy quay lại bên bạn, bạn nhận ra rằng chỗ đó của anh ấy hơi cương một chút. Có phải anh ta có tình ý gì với cô gái kia không? Anh ta đang tơ tưởng cô nàng ấy à? Chính vì sự lầm tưởng mà bạn đã nghi ngờ anh ấy.

GIẢI PHÁP

1. Khi nghi ngờ, tốt nhất cứ hỏi thẳng có phải anh ấy đang ham muốn hay không. Tất nhiên có những lúc anh ấy cương cứng là đang thật sự ham muốn bạn. Còn nếu bạn không chắc chắn thì hãy hỏi anh ấy. Giả như bạn thức dậy vào buổi sáng, thấy chồng vòng tay qua ôm mình và cảm nhận được anh ấy đang cương cứng, tuy nhiên bạn không chắc anh ấy muốn làm tình hay chỉ là một phản xạ sinh lý tự nhiên, thì hãy thử những lựa chọn sau:

Thứ nhất: Hỏi anh ấy có thật sự đang ham muốn không.

Thứ hai: Bỏ qua chuyện hoang mang kia, tự cho rằng anh ấy đang hưng phấn và đáp lại. Hãy tin tôi đi, người yêu bạn chắc chắn sẽ không phiền nếu bạn lầm tưởng như thế! Ban đầu có thể anh ấy không có hứng, nhưng chẳng bao lâu sau khi bạn "khởi động" thì anh ta sẽ vào cuộc ngay thôi.

2. Thử đề cập đến sự lầm tưởng về trạng thái cương cứng với anh ấy. Hãy nhớ: người đàn ông của bạn dĩ nhiên phải biết rõ về dương vật của anh ấy hơn tác giả cuốn sách này. Vì vậy, hãy thử hỏi

anh ấy về vấn đề này. Chắc chắn anh ấy sẽ đồng ý với bạn và cả hai thế nào cũng có một cuộc thảo luận thú vị. Cũng có thể anh ấy phủ nhận và bảo rằng bất cứ khi nào cương cứng đều là lúc anh ấy đang "muốn", tuy nhiên tôi bảo đảm rằng bạn sẽ biết thêm nhiều điều thú vị từ cuộc nói chuyện ấy.

Bí mật 4: ______

BẠN TRAI CỦA BẠN SẼ ÂU YẾM BẠN THƯỜNG XUYÊN HƠN NẾU THỈNH THOẢNG BẠN BIẾT "CHIỀU" ANH ẤY

"Có những lúc đang dạo đầu, tôi có cảm tưởng như chồng không thật sự ham muốn. Anh ấy làm rất đúng cách, nhưng cứ như thể chỉ để thỏa mãn anh ấy chứ không phải cho tôi. Giống như anh ấy chỉ muốn làm cho qua chuyện vậy."

"Tôi ước gì ở Bill có thể lãng mạn hơn chút nữa khi ở trên giường. Tôi biết anh ấy yêu tôi, nhưng mỗi lần ân ái đều rất chóng vánh. Tôi thích kéo dài thêm chút nữa, vuốt ve và trò chuyện nhiều hơn, nhưng anh ấy chỉ chú tâm đến mỗi việc giao hợp thôi."

Có sự khác biệt rất lớn giữa "giao hợp" và "âu yếm". Giao hợp chỉ là hoạt động sinh lý chia sẻ hưng phấn với bạn tình, còn âu yếm là một hành động thiên về cảm xúc, yêu thương, trân trọng một nửa của mình.

Bạn có thể giao hợp nhưng không phải là đang âu yếm, hoặc âu yếm nhưng không cần đến giao hợp. Và dĩ nhiên, bạn có thể vừa âu yếm vừa giao hợp, và đó thật sự là một kết hợp tuyệt vời.

Tôi đã phỏng vấn hàng trăm nam giới cũng như phụ nữ và kết quả đều rất rõ ràng: Phụ nữ thích được âu yếm cùng người đàn ông của mình, còn đàn ông lại thích tình dục nhiều hơn.

Phụ nữ muốn:

- Vuốt ve
- Hôn thật lâu
- Khúc dạo đầu êm ái
- Nói về những cảm giác

• Chia sẻ cảm xúc trong lúc làm tình

• Lãng mạn

Còn đối với đàn ông:

• Tự phát

• Ham muốn thể xác

• Cuồng nhiệt

Hai xu hướng tình dục đối lập này chính là căn nguyên của những khác biệt giữa hai giới mà ta được tìm hiểu phần nào thông qua quyển sách này: Đàn ông thường chú trọng vào việc đạt đến mục tiêu, phụ nữ lại thích tạo dựng sự gắn kết, thân thiết. Hầu hết nam giới thấy việc giao hợp dễ dàng hơn hẳn so với âu yếm, trong khi phụ nữ lại giỏi âu yếm hơn làm tình.

Tuy nhiên, điều này chỉ mang tính tham khảo, không có nghĩa rằng phụ nữ không thích giao hợp còn nam giới không thích âu yếm.

Dưới đây là một bí mật về nam giới mà bạn cần biết:

DƯỜNG NHƯ ĐÀN ÔNG CHỈ MUỐN ÂU YẾM QUA LOA VÌ HỌ ĐỂ TÂM ĐẾN VIỆC GIAO HỢP HƠN, SONG, HỌ LẠI NGẠI NÓI VỚI BẠN ĐIỀU NÀY.

GIẢI MÃ BÍ ẨN NGƯỜI BẠN TÌNH LƯỜI NHÁC

Đây thật sự là khám phá đáng kể và một phần nhờ vào người đàn ông hiện tại của tôi. Một buổi tối, khi chúng tôi yêu nhau được ít lâu, cả hai đang trên giường, chuẩn bị cho khúc dạo đầu. Được một lúc sau, tôi nhận ra những gì anh ấy làm không khiến tôi hưng phấn chút nào. Thật khó hiểu vì bình thường chúng tôi khá cuồng nhiệt với nhau, tuy nhiên, khi đó không hiểu sao những cái ve vuốt, âu yếm của anh ấy dường như không mấy hiệu quả. Rồi tôi nhận ra anh ấy có vẻ lơ đãng hơn mọi khi.

Tôi nằm đó, cảm giác càng lúc càng tệ, đến khi không chịu được nữa, tôi ngồi dậy và nói: “Anh ơi, anh có thật sự muốn mình yêu nhau tối nay không?”.

“Có chứ. Anh rất muốn em.”

“Nhưng sao hình như anh không vuốt ve cơ thể em giống như thường lệ. Có chuyện gì sao?”

Anh ấy im lặng một lúc, rồi sau đó cười ngượng ngùng và nói: "Ừ, nói thật với em, hôm nay anh thấy hơi lười và mệt, nhưng anh thật sự muốn gần em".

Tôi ngạc nhiên hỏi lại: "Sao anh không nói với em từ trước?".

"Nói ra thì thấy anh có vẻ ham hố quá, mà anh cũng không muốn em nghĩ anh là người vô tâm. Phụ nữ rất ghét thấy đàn ông chỉ muốn quan hệ tình dục, nên anh mới cố gắng mơn trớn em để không cảm thấy mình quá ích kỷ. Anh biết em cũng có cảm nhận phần nào về điều này. Anh yêu em, nhưng riêng tối nay anh muốn quan hệ một cách đơn giản thôi em nhé."

Cuộc trò chuyện ấy khiến tôi vỡ lẽ nhiều thứ. Lúc nào tôi cũng nghĩ rằng anh ấy rất tốt, biết yêu thương chiều chuộng tôi, nhưng thật ra có đôi lúc, anh ấy lại hơi lười nhác, vô tâm, lơ đễnh. Tôi không bao giờ nghĩ đến sự thật là anh ấy chỉ muốn quan hệ xác thịt với tôi, song lại tự thấy xấu hổ, thấy mình ích kỷ nếu yêu cầu tôi điều đó. Hầu hết đàn ông ở thập niên chín mươi đều theo một kiểu mẫu cổ điển: họ là những người đàn ông chỉ biết đến mình, bỏ ra vỏn vẹn 2 phút sờ soạng người phụ nữ, thêm 2 phút hôn hít rồi sau đó băn khoăn tại sao vợ mình không đạt đến khoái cảm. Không một người đàn ông "hiểu biết" nào lại muốn hành xử quá bản năng. Thay vào đó, khi muốn giao hợp, nam giới luôn gượng ép mình phải âu yếm bạn tình. Phụ nữ chúng ta biết có gì đó không ổn, song lại cho rằng đó là bởi đàn ông thật ra rất ngốc nghếch, trong khi không bao giờ ngờ rằng họ ngại yêu cầu bạn điều mà họ thật sự muốn.

KHI NAM GIỚI LÀM TÌNH THEO CÁCH NHẸ NHÀNG, CHẬM RÃI TỪNG BƯỚC MỘT, HỌ SẼ CẢM THẤY MẤT NGẪU HỨNG, KÉM CUỒNG NHIỆT.

Trong tình dục, nam giới thích sự khuất phục cũng như phụ nữ thích cảm giác an toàn, nhẹ nhàng. Sai lầm của chúng ta là khi thấy người đàn ông chỉ muốn quan hệ đã vội vã kết luận rằng anh ấy không "muốn" ta như những lúc lãng mạn khác. Thật ra đàn ông sẽ là những người tình nóng bỏng hơn nếu đôi khi ta cho phép họ mỗi lần lên giường không cần phải mơn trớn nhiều quá.

Lưu ý: Tôi không khuyên bạn đồng ý để anh ấy mạnh bạo, lạnh lùng hay vô tâm trong mỗi lần ân ái. Tôi cũng không nói rằng bạn phải cắn răng chịu đựng khi anh ấy ham muốn mà bạn thì không. Dù giao hợp hay âu yếm thì bạn cũng nên làm những điều mình thật sự muốn.

Điều này cũng không áp dụng được nếu như nửa kia của bạn chỉ muốn giao hợp mà không chịu âu yếm bao giờ.

TRONG TRƯỜNG HỢP ĐÓ BẠN NÊN NÓI CHUYỆN THẬT NGHIÊM TÚC VỚI ANH TA, NHỜ TƯ VẤN HOẶC NHÌN NHẬN LẠI MỐI QUAN HỆ CỦA HAI NGƯỜI VÌ BẠN KHÔNG NÊN CAM CHỊU BỊ ĐỐI XỬ KHÔNG XỨNG ĐÁNG NHƯ VẬY.

CHUYỆN KAREN VÀ TIMOTHY HÂM NÓNG LẠI CUỘC HÔN NHÂN

Karen, một thư ký luật 36 tuổi và anh chồng Timothy 39 tuổi làm nghề tư vấn máy tính, đến gặp tôi và than phiền về đời sống tình dục. Karen bắt đầu nói: “Dường như chúng tôi không còn hòa hợp nữa, tôi thấy Timothy chỉ muốn dạo đầu qua loa rồi giao hợp ngay, nên tôi chẳng thấy thỏa mãn chút nào”.

Timothy trả lời: “Tôi cũng muốn chiều Karen chứ đâu hối thúc gì cô ấy. Không hiểu sao vợ tôi lại cảm thấy như vậy”.

Khi lắng nghe cặp vợ chồng này, tôi nghi ngờ rằng lúc nào họ cũng cố ép cho cuộc ân ái phải kéo dài và lãng mạn. Tôi hỏi: “Timothy, anh nghĩ xem, có khi nào anh rất hưng phấn và chỉ nghĩ đến việc thỏa mãn mình thôi không?”.

Timothy trả lời: “Có chứ, giống như tuần rồi, sau khi chúng tôi đi ăn tiệc về”.

“Anh kể lại chi tiết xem.”

“Chúng tôi vào phòng ngủ và lúc ấy tôi sẵn sàng lao vào Karen ngay. Khi tôi đứng dậy ôm cô ấy, cô ấy cũng ôm tôi rồi sau đó cô ấy vào phòng tắm.”

“Anh có nói với cô ấy là anh muốn ân ái không?”

“Không hẳn, tôi không muốn Karen bị áp lực. Tôi biết vợ mình rất thích lãng mạn. Vì vậy, tôi đợi cô ấy lên giường rồi mới bắt đầu làm tình.”

Karen nói chen vào: “Em còn nhớ rõ buổi tối hôm ấy, anh thật vô tâm. Anh mơn trớn em như một cách máy, như thể làm cho đủ thủ tục vậy”.

“Anh thấy đúng vậy không Timothy?”. Tôi hỏi lại.

Timothy trả lời: “Cũng đúng một phần. Bây giờ nghĩ lại, tôi thấy lúc đó mình không muốn âu yếm quá lâu, tôi thực sự rất hưng phấn và chỉ muốn vào trong Karen ngay, thêm nữa, tôi cũng muốn có chút thay đổi trong chuyện ấy. Nhưng tôi thấy hơi áy náy vì trong mắt vợ, tôi không phải mẫu người thích làm tình theo kiểu như vậy mà là một ông chồng lãng mạn, luôn dành nhiều thời gian ve vuốt cô ấy”.

Rồi tôi hỏi Karen nghĩ thế nào nếu đôi khi chỉ giao hợp với chồng mà không cần khúc dạo đầu.

“Ừm, quả thật tôi chưa bao giờ nghĩ đến. Tôi đã quen với việc làm tình theo trình tự nhất định, thế nên tôi nghĩ nếu chỉ giao hợp không thôi thì có vẻ thô thiển quá. Tôi cứ sợ đến một ngày nào đó khi chồng làm như thế nghĩa là anh ấy không còn yêu tôi nữa.”

“Timothy, hãy nói cho Karen biết anh cảm thấy thế nào mỗi khi ham muốn nhé?”

Timothy cười: “Đơn giản lắm. Tôi luôn muốn được cô ấy ôm trọn tôi, cô ấy thật xinh đẹp, tuyệt vời và nồng nàn. Lúc nào tôi cũng nóng lòng vào bên trong Karen để cảm nhận được cơ thể vợ mình. Karen à, anh yêu em, đôi khi anh muốn tình dục một cách trần trụi là vì anh yêu em chứ không phải vì anh không tôn trọng em”.

Giống nhiều phụ nữ khác, Karen cho rằng khi chồng chỉ muốn giao hợp nghĩa là anh không yêu mình, hoặc chỉ xem vợ như một công cụ và không quan tâm đến cô ấy cảm thấy thế nào. Trong khi sự thật hoàn toàn ngược lại: Tình cảm của Timothy dành cho Karen nhiều đến nỗi lúc nào cũng khiến anh ấy muốn bùng phát.

Timothy và Karen đồng ý làm một thí nghiệm: Timothy sẽ nói cho vợ mình biết những khi anh ấy không thích làm tình quá lâu, nếu Karen cảm thấy thích thì sẽ tận hưởng cùng chồng. Bởi xưa nay Timothy luôn làm theo cách vợ muốn nên để cho công bằng, cô ấy cũng đồng ý thỉnh thoảng sẽ thử chiều theo ý chồng.

Lần kế tiếp khi gặp cặp đôi này, tôi nhận ra ngay là có sự thay đổi rất lớn. Cả hai nồng nàn hơn, tâm trạng ai cũng thoải mái. Karen nói với tôi: "Tôi phải thừa nhận rằng ban đầu không mấy đồng ý khi chị đề nghị tôi đôi khi nên chiều theo ý chồng. Nhưng nói cho đúng ra tôi hiểu rằng mình lúc nào cũng đòi anh ấy ân ái theo cách tôi muốn, ít nhất nên một lần thử theo cách anh ấy xem sao. Không thể tin được là nó cũng rất thú vị. Tuần trước, có một buổi tối Timothy ôm chầm lấy tôi và bảo anh ấy muốn tôi. Tôi có hơi căng thẳng nhưng rồi cũng chịu hòa mình cùng chồng. Đến khi tôi không còn nghĩ nhiều đến nó thì bất ngờ nhận ra rằng mình cũng đang rất hưng phấn. Thật ra, chồng tôi vẫn luôn quan tâm đến những cảm giác của tôi, điều mà trước nay tôi cứ cho là làm gì có nếu như không âu yếm nhau thật lâu. Tuyệt nhất là tôi cảm nhận mình được yêu thương trọn vẹn. Chị nói đúng, Tim ham muốn tôi bởi anh ấy yêu tôi thực sự".

Timothy cười, nói thêm: "Thật tuyệt, thêm một chuyện thú vị nữa là mấy đêm sau, tôi lại thích dành thời gian âu yếm Karen mà không hề thấy bị dồn nén chút nào. Giờ thì đôi khi vợ tôi lại thích làm tình chóng vánh, còn tôi không còn thấy băn khoăn gì về việc ân ái kéo dài nữa".

GIẢI PHÁP

1. Trò chuyện với anh ấy về giao hợp và âu yếm. Giống như hàng trăm trường hợp từng đến nhờ tôi tư vấn, bạn sẽ nhận ra rằng người bạn đời của mình có thể ngần ngại bày tỏ những ham muốn vì sợ khiến bạn mất hứng, cảm thấy bị xúc phạm hoặc hiểu lầm anh ấy không yêu bạn. Hãy hỏi xem có bao giờ anh ấy mơn trớn ban qua loa bởi anh ấy không hề hứng thú không. Câu trả lời có thể khiến bạn hiểu rằng đó không phải do anh ấy vô tâm hoặc thiếu kinh nghiệm.

2. Tạo điều kiện để thỉnh thoảng anh ấy có thể đòi hỏi tình dục. Bạn hãy đưa ra quyết định trong chuyện chăn gối. Nhiều phụ nữ vẫn quen với suy nghĩ rằng quá thích thú với chuyện ân ái là hư hỏng nên thường kìm nén những ham muốn thể xác để tránh bị dán

mác “gái hư”. Phụ nữ thường cố gắng vượt qua giới hạn mới chịu cho phép mình chỉ giao hợp mà không cần ân ái. Hãy thử một lần giao hợp với anh ấy chứ không cần âu yếm kéo dài. Giống như Karen, có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra, cuối cùng, chính sự cuồng nhiệt của nửa kia và những hành động đơn thuần theo bản năng sẽ thổi bùng ham muốn trong bạn. Sau khi ân ái, hai bạn hãy nhớ chia sẻ cảm xúc với nhau. Điều quan trọng là phải bảo đảm đời sống tình dục của bạn không diễn ra chỉ theo một phía từ anh ấy hay theo ý muốn của riêng một mình bạn.

3. Nếu bạn trai bạn dường như không mấy mặn mà với khúc dạo đầu, hãy hỏi xem có phải anh ấy muốn bỏ qua nó vì đang nóng lòng bắt đầu giao hợp không. Bạn có nhớ chi tiết, khi lên giường, bạn trai của tôi thật ra không thích làm những điều anh ấy vẫn thường làm không? Đừng nằm yên đó phán xét cách thức âu yếm của bạn tình mà hãy hỏi anh ấy muốn gì. Có thể anh ấy đang không muốn mơn trớn quá nhiều và đôi khi bạn cũng nên chiều anh ấy. Hoặc giả anh ấy đang muốn ân ái theo kiểu bạn không thích, vậy nên tốt hơn hãy ôm nhau một lúc (trong trường hợp bạn rất hiểu người yêu mình và tin anh ấy thực sự là người đáng tin cậy).

Bí mật 5: _______
ĐÀN ÔNG THÍCH QUAN HỆ TÌNH DỤC BẰNG MIỆNG

Tôi biết có thể bạn đang nghĩ rằng *Điều này thì có gì là bí mật?* Bạn biết không, điều bí mật không nằm ở chỗ đàn ông thích tình dục đường miệng mà ở nguyên nhân của sở thích này, cũng như cách nhìn nhận về hành động này theo quan điểm hoàn toàn khác. Gần 100% nam giới khi được phỏng vấn cho biết họ rất thích một người phụ nữ chịu làm tình bằng miệng. Vấn đề ở chỗ nhiều phụ nữ lại không thích thế vì nhiều lý do: họ cho rằng như thế là không vệ sinh, ghê tởm vì dương vật cũng là nơi nước tiểu ra ngoài; hoặc thấy ngại ngùng, không biết phải làm gì.

Bạn nên có cái nhìn khác về tình dục đường miệng: dương vật

của đàn ông không những là phần nhạy cảm nhất trên cơ thể mà còn là chỗ dễ bị tổn thương nhất. Nó thể hiện tính nam, sức mạnh, nhân dạng của một người đàn ông. Cách đàn ông lo lắng cho dương vật của mình khác cách phụ nữ lo lắng cho âm đạo của họ. Âm đạo của phụ nữ được ủ kín còn dương vật của đàn ông hiển hiện ra ngoài. Khi một người đàn ông hưng phấn, ai cũng có thể biết, còn khi một người phụ nữ bị kích thích sẽ không ai cảm nhận được trừ chính cô ta.

KHÔNG PHẢI ĐÀN ÔNG THÍCH QUAN HỆ TÌNH DỤC BẰNG MIỆNG VÌ THẤY THỎA MÃN MÀ VÌ NÓ KHIẾN ANH TA THẤY ĐƯỢC ĐÓN NHẬN HOÀN TOÀN.

Một trong những sai lầm lớn nhất mà phụ nữ thường gặp phải khi nói đến việc làm tình bằng miệng với nam giới chính là suy nghĩ: *Tôi sẽ ngậm chặt dương vật của anh ta trong miệng, thứ mà anh ta vẫn thường dùng để đi tiểu.* Nghe chẳng hứng thú chút nào đúng không? Bản chất của tình dục đường miệng chính là sự yêu thương, nâng niu phần nhạy cảm nhất trên cơ thể đàn ông. Chính vì vậy, anh ấy sẽ thấy rất tuyệt và trên hết là cảm giác bạn hoàn toàn đón nhận anh ấy.

TÔI DẠY CÔ BẠN THÂN CÁCH QUAN HỆ MỚI

Xin kể bạn nghe một câu chuyện mà tôi thường chia sẻ trong những buổi nói chuyện của mình, câu chuyện về một người bạn của tôi tên là Sue. Chuyện xảy ra cách đây nhiều năm, Sue là bạn tốt và rất thân của tôi từ hồi trung học. Nhiều tháng trời tôi không gặp Sue nên tôi quyết định đáp máy bay đi thăm cô ấy. Tôi ngồi trong căn hộ của cô ấy và chúng tôi bắt đầu hỏi han cuộc sống của nhau. Sue kể: “Tớ đang hạnh phúc lắm. Tớ có bạn trai rồi và tớ yêu anh ấy vô cùng. Anh ấy tên là Andy. Tình cảm của bọn tớ tốt đẹp lắm, nhưng có một vấn đề nho nhỏ Barbara à”.

Tôi tò mò: “Chuyện gì thế?”.

“Ôi ngại quá, thú thật với cậu là tớ rất ghét phải quan hệ bằng miệng với anh ấy. Mình có bao giờ làm như thế với ai đâu. Andy luôn

nói rằng anh ấy rất thích như vậy nhưng mình cứ thấy nó thế nào ấy, với lại mình cũng không biết nên làm gì nữa.”

Tôi suy nghĩ một lúc về những điều Sue nói, rồi trả lời: “Được rồi, thế những lúc đưa dương vật của Andy vào miệng, cậu thường nghĩ gì vậy?”.

“Chỉ cần nghĩ *dương vật của anh ta đang nằm trong miệng* mình là tớ thấy ghê rồi.”

Tôi đáp lại: “Tớ cũng đoán vậy. Này Sue, tớ hỏi thử cậu nhé, cậu có yêu Andy không?”.

“Ồ có chứ! Tớ yêu anh ấy lắm đấy. Andy rất ngọt ngào, dịu dàng, vui tính và tốt bụng nữa. Tớ rất thích ở bên anh ấy và không muốn làm gì khiến anh ấy buồn.”

“Thế thì tốt. Sue này, cậu xòe tay ra xem. Ừ đúng rồi. Bây giờ cậu thử tưởng tượng Andy chỉ cao 15cm thôi. Tưởng tượng anh ấy đang đứng ngay trên bàn tay cậu. Nếu Andy bé nhỏ như thế và cậu không thể làm tình với anh ấy theo cách thông thường thì cậu sẽ bày tỏ tình yêu của mình ra sao?”

Cô bạn tôi cười khúc khích: “Ồ, tớ sẽ nhẹ nhàng vuốt ve Andy, hôn anh ấy và nói rằng anh ấy rất quan trọng với tớ”.

“Tốt lắm. Sue, sự thật là Andy cũng có một “Andy bé nhỏ” khoảng 15cm (hoặc bao nhiêu tớ không biết rõ). Đó chính là dương vật của anh ấy, là bản chất của Andy thật sự mà cậu yêu thương. Khi cậu yêu thương bộ phận này không có nghĩa là cậu ngậm dương vật của anh ấy vào miệng mà là cậu đang yêu thương một “Andy bé nhỏ”. Lần sau hãy thử nghĩ rằng đó là cách bày tỏ tình yêu của cậu với Andy, vì vậy hãy đặt cảm xúc của mình vào đó. Andy sẽ không chỉ cảm nhận một cách đơn thuần rằng cậu đang ngậm mút dương vật của anh ấy - người yêu cậu còn hiểu được cậu yêu thương và trân trọng anh ta như thế nào, cũng giống như cậu luôn mong muốn nửa kia yêu thương và trân trọng cậu mỗi khi quan hệ qua đường miệng vậy.”

Sue rất thích ý kiến này và đồng ý sẽ thử rồi báo cho tôi kết quả. Dĩ nhiên là tôi không phải chờ đợi lâu. Sáng hôm sau, cô ấy gọi vào

số điện thoại nơi khách sạn tôi ở. “Barbara, tớ phải nói với cậu rằng đêm qua là đêm tuyệt nhất từ trước tới nay của tớ với Andy. Tớ làm như cậu đề nghị và mọi chuyện tốt đẹp vô cùng! Tớ đã quan hệ tình dục bằng miệng với Andy, anh ấy rất ngạc nhiên và thích thú. Cảm ơn cậu Barbara, cả Andy và “nhóc Andy” cũng muốn cảm ơn cậu nữa!”.

Đã hơn 10 năm trôi qua. Giờ đây cô bạn Sue của tôi kết hôn với một người đàn ông khác và có một con gái. Chúng tôi vẫn rất thân thiết dù hiếm khi gặp gỡ vì hai chúng tôi sống ở hai đầu đất nước. Thỉnh thoảng điện thoại thăm hỏi nhau chúng tôi vẫn cười vui vẻ khi nhắc đến câu:“Cảm ơn cậu Barbara, cả Andy và “nhóc Andy” cũng muốn cảm ơn cậu nữa!”. Hy vọng giờ đây dù “nhóc Andy” đang ở đâu thì “cậu ấy” sẽ vẫn được hạnh phúc.

NHỮNG ĐIỀU ĐÀN ÔNG KHÔNG THÍCH KHI ĐƯỢC PHỤ NỮ LÀM TÌNH BẰNG MIỆNG

Dưới đây là danh sách những lời than phiền mà tôi thường nghe từ những người đàn ông về việc làm tình bằng miệng:

1. Phụ nữ ngậm dương vật cứ như thể họ đang dùng miệng vắt sữa bò vậy. Chúng ta vẫn thường nghe đến cụm từ “mút dương vật” đàn ông. Nhiều phụ nữ lầm tưởng rằng nam giới thích được va chạm thật mạnh, thế nên họ bú mút như thể đang vắt sữa bò, hoặc theo lời một người đàn ông từng tâm sự với tôi là “giống như cô ấy đang cố vắt kiệt sự sống khỏi cơ thể tôi vậy”. Mỗi người đàn ông có một ý thích khác nhau, tuy nhiên, hầu hết nam giới muốn được bạn ve vuốt, liếm láp khắp nơi chứ không đơn giản chỉ là ngậm vào trong miệng vậy thôi.

2. Phụ nữ để răng cọ vào dương vật đàn ông. Ối! Rất nhiều người phàn nàn điều này với tôi. Họ khổ sở nói: “Bảo các cô ấy cẩn thận hàm răng giúp chúng tôi với!”. Dương vật vô cùng nhạy cảm. Hầu hết đàn ông không muốn của quý bị cắn hay bị day qua day lại. Hãy tập chú ý để răng không chạm vào đó, người yêu của bạn chắc chắn sẽ thấy hạnh phúc hơn nhiều.

3. Phụ nữ chỉ chú tâm dương vật mà quên mất những phần khác trên cơ thể. “Tôi không thích một phụ nữ chỉ ngậm lấy dương vật mà không lấy tay chạm vào nó, hoặc trong lúc ấy lại quên mơn trớn hai tinh hoàn, ngực, chân của tôi”. Rất nhiều đàn ông cùng bày tỏ mong muốn ấy: Họ muốn được âu yếm toàn bộ chứ không phải chỉ đặt miệng của bạn lên một phần cơ thể họ trong vòng 5 phút và phớt lờ những bộ phận còn lại. Điều này không những giúp họ hưng phấn vì toàn thân được kích thích mà còn cho họ cảm giác được đón nhận nhiều hơn khi bạn dùng cả hai tay phối hợp với miệng.

4. Phụ nữ làm tình bằng miệng trong im lặng. Thưa các chị em, tôi biết các bạn có thể thông cảm với nam giới về khoản này. Khi anh ấy “chăm sóc” vùng kín của bạn, có bao giờ bạn nằm đó thầm thắc mắc rằng *“Anh ấy có thích không? Anh ấy thấy sao nhỉ?”*. Đàn ông cũng cảm thấy khó chịu nếu suốt quãng thời gian ân ái, người phụ nữ tuyệt nhiên không nói điều gì. Dĩ nhiên, không phải dễ dàng gì để lên tiếng khi đang có một vật ở trong miệng của bạn. Tuy vậy bạn có thể ngưng lại vài giây, hỏi anh ấy có hài lòng không, nói rằng bạn yêu anh ấy nhiều thế nào, rằng anh ấy tuyệt vời, nam tính biết bao. Chắc chắn anh ấy sẽ vô cùng thích thú.

5. Phụ nữ phun tinh dịch ra ngoài. Một câu hỏi đặt ra: Nuốt hay không nuốt tinh dịch? Vấn đề này quả thật rất nhạy cảm. Tôi phải nói với bạn điều này: Nhiều đàn ông cảm thấy bị xúc phạm khi họ bắn tinh dịch vào miệng bạn, sau đó bạn chạy ào vào nhà tắm và phun thẳng vào bồn vệ sinh hoặc nhoài người sang bên kia giường, với tìm khăn giấy, tệ hơn nữa là ngoảnh mặt sang chỗ khác khi người yêu bạn bắt đầu xuất tinh, mặc kệ anh ấy bắn đi đâu thì bắn. Điều này khiến đàn ông có cảm giác bị từ chối một cách nghiêm trọng, như thể bạn đang phun nhả con người của họ vậy. Đàn ông sẽ thấy xấu hổ vì cảm giác rằng bạn ghê tởm họ. Rồi họ thấy mình thật kinh khiếp cứ như thể chính họ bắt ép bạn phải làm tình bằng miệng vậy.

Theo lý thuyết tình dục truyền thống của Trung Hoa và Ấn Độ, tinh dịch của đàn ông được xem như một liều thuốc tiên quý giá,

chứa đựng sự sống. Do đó, không nên lãng phí tinh dịch mà phải sử dụng nó để tiếp thêm sinh lực. Hấp thu tinh dịch của một đàn ông vào cơ thể bạn - dù qua đường âm đạo hay miệng - chính là sự đón nhận món quà năng lượng anh ấy trao tặng. Nhiều triết lý phương Đông, như trường phái Tantra Yoga, còn tin rằng tinh dịch của nam giới có đặc tính tái sinh phục hồi và là tinh chất đặc biệt tăng cường sức khỏe, tuổi thọ.

Tôi biết có thể bạn đang nghĩ: *Nhưng mùi vị của nó rất khó chịu!* Bởi tinh dịch là chất lỏng được sản sinh từ cơ thể đàn ông, mùi vị và chất lượng của nó phản ánh trạng thái sức khỏe của người đàn ông đó. Thuốc lá, bia rượu, căng thẳng thần kinh hoặc chế độ ăn uống đều ảnh hưởng rất lớn đến mùi vị, độ đặc của tinh dịch. Tôi không có cơ hội tìm hiểu nhiều nghiên cứu khoa học về đề tài này, tuy nhiên, từ kinh nghiệm bản thân và những lần tư vấn hôn nhân, tôi thấy rằng thay đổi chế độ ăn uống có thể làm tinh dịch thay đổi mùi vị đáng kể. Nếu không tin, bạn và người yêu nên thử một lần xem sao.

Ví dụ, hãy thử cho người yêu bạn uống nhiều nước ép thơm trong vài ngày, sau đó nếm tinh dịch của anh ấy. Hãy tin tôi đi, nó chắc chắn sẽ rất ngọt! Tương tự, một người đàn ông khi uống quá nhiều thức uống mạnh như cà phê, rượu thì tinh dịch anh ta sẽ có vị đắng. Một người ăn nhiều chất đạm động vật (đặc biệt là thịt) sẽ tăng lượng acid trong máu và làm cho tinh dịch có mùi chua.

Nếu bạn thấy tinh dịch của người yêu khó nuốt, bạn nên trò chuyện với anh ấy về việc cải thiện chế độ ăn uống, như thế không những bạn sẽ thấy dễ chịu hơn khi làm tình bằng miệng mà anh ấy cũng khỏe mạnh thêm. Thêm một phương án cuối cùng nữa cho bạn: Nếu bạn không thể chịu nổi mùi vị của tinh dịch nhưng anh ấy lại cho rằng bạn đang phản ứng mạnh khi không chịu nuốt chúng, hãy cho anh ấy nếm thử một ít xem anh ấy có thích được không!

GIẢI PHÁP

Tôi không định chỉ bạn phải làm những gì khi quan hệ bằng

miệng, bởi chắc chắn không ai ép được bạn làm những điều bạn không muốn. Tuy nhiên, hy vọng rằng những thông tin này có thể khiến bạn suy nghĩ và nhìn nhận về việc làm tình bằng miệng theo cách khác. Sẽ có nhiều lúc bạn cảm thấy thoải mái khi âu yếm người yêu theo cách này, có lúc lại không. Có thể bạn khó chịu nếu phải làm điều đó với một người chỉ mới hẹn hò được vài tháng, nhưng với người bạn thật sự yêu thương và tính chuyện lâu dài thì lại khác. Tôi thành thật đề nghị bạn nên thảo luận với anh ấy để cả hai hiểu nhau thêm, hòa hợp về thể xác hơn nữa. Và cũng đừng quên chia sẻ cảm xúc của bạn khi anh ấy dùng miệng âu yếm vùng kín của bạn.

Bí mật 6: _______

ĐÀN ÔNG KHÔNG THÍCH NÓI NHIỀU TRONG LÚC ÂN ÁI

____

Bạn có bao giờ thử bắt chuyện với một người đàn ông, trong lúc anh ta đang tính toán các hóa đơn, đọc báo, hay nói chuyện điện thoại không? Có thể anh ấy sẽ gầm gừ: “Em đừng nói chuyện nữa! Anh không thể tập trung gì cả!”. Bạn có ngạc nhiên khi thấy anh ấy rất khó làm hai việc một lúc không? Là phụ nữ, đương nhiên bạn có thể cùng một lúc vừa nói chuyện điện thoại, vừa xem ti vi, vừa ngồi dũa móng tay mà chẳng gặp vấn đề gì!

Tôi muốn đặt ra cho bạn một câu hỏi khác: Bạn có bao giờ thử bắt một người đàn ông nói điều gì đó khi hai người đang làm tình không? Bạn có tự hỏi tại sao anh ấy lại không muốn bộc lộ cảm xúc trong lúc ấy? Một bí mật nữa về nam giới có thể trả lời cho bạn cả hai câu hỏi trên:

SO VỚI PHỤ NỮ, ĐÀN ÔNG KHÓ VỪA LÀM MỘT VIỆC GÌ ĐÓ VỪA THỂ HIỆN CẢM XÚC HƠN.

Ở chương 4, chúng ta đã bàn về cấu tạo bộ não của nam giới - bán cầu não phải xử lý thông tin thuộc chức năng định hướng không gian, trong khi bán cầu não trái điều khiển khả năng ngôn ngữ. Nghiên cứu cho thấy khi một người đàn ông chuyển từ hoạt động

này sang hoạt động khác thì bộ não của anh ta cũng chuyển đổi từ chức năng này sang chức năng khác. Lấy ví dụ như khi anh ấy làm tình với bạn: vuốt ve, cảm nhận, nhìn bạn…là những hành động được điều khiển bằng bán cầu não phải, còn khi muốn trò chuyện và bày tỏ cảm xúc thì anh ấy phải sử dụng bán cầu não trái. Đối với nam giới sự chuyển đổi này cần có thời gian, trong khi ở phụ nữ, hai bán cầu não có thể hoạt động cùng lúc. Phụ nữ có thể vừa nói chuyện, vừa làm tình hoặc vừa cân đối thu chi trong sổ tiết kiệm vừa xem ti vi một cách rất tự nhiên.

Sự khác biệt về não bộ của hai giới được xem là một trong số những lý do giải thích vì sao đàn ông thường im lặng trong lúc làm tình. Như ta đã biết, bày tỏ cảm xúc đã là việc rất khó khăn với nam giới do điều kiện giáo dục ngay từ nhỏ. Vì vậy, nếu bắt anh ấy bộc lộ cảm xúc trong lúc đang điều khiển một hoạt động phức tạp như quan hệ tình dục, có thể bạn sẽ phải đối mặt với một vấn đề nan giải.

Điều đó không có nghĩa đàn ông không muốn chia sẻ những cảm giác của họ trong lúc làm tình. Song, không phải ai cũng có thể dễ dàng làm được điều ấy. Bạn có thể rên rỉ: “Ôi anh yêu, em yêu anh vô cùng, em cần anh, ôi, tuyệt quá… ôi, em thích như thế!” và điều duy nhất anh ấy đáp lại chỉ là những tiếng gầm gừ, vài hơi thở gấp. Thế là bạn có cảm giác anh ấy không yêu bạn, không khoái cảm bằng bạn trong khi sự thật không phải thế. Chỉ đơn giản khi ấy là lúc bán cầu não phải của anh ấy đang hoạt động tích cực. Thật vậy, người yêu bạn có thể ý thức được bạn đang nói điều gì đó với anh ấy, song não của anh ta lại không kịp điều chỉnh để chú ý xem chính xác bạn đang nói gì.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG KHÔNG THÍCH KHI PHỤ NỮ NÓI NHIỀU TRONG LÚC LÀM TÌNH?

Chúng ta biết rằng đàn ông thường bị áp lực phải làm mọi việc một cách hoàn hảo.

KHI BẠN CẤT LỜI TRONG LÚC YÊU ĐƯƠNG, NGƯỜI YÊU CỦA BẠN SẼ CẢM THẤY PHẢI CÓ TRÁCH NHIỆM ĐÁP LẠI, DẪN ĐẾN

XAO NHÃNG KHI ÂN ÁI.

Có thể bạn không tin điều này, song, nó lại rất phổ biến với nam giới. Lenny, kiến trúc sư 29 tuổi, chia sẻ: “Khi tôi đang làm tình với một phụ nữ, đến lúc cực khoái thì tôi không bao giờ nói gì cả. Tôi bị cuốn hút hoàn toàn vào cơn khoái cảm. Nếu nghe cô ấy nói quá nhiều, tôi bắt đầu bị áp lực rằng mình cần nói gì đó đáp lại, vì vậy, tôi phải ngừng lại, nghĩ xem mình muốn nói gì. Thế là mất hết cả hứng thú. Tôi nghĩ là mình quá mải mê cảm nhận tình yêu và sự gần gũi nên không muốn nói nhiều đến chúng”.

Khi chia sẻ thông tin này với bạn, tôi không có ý nhắc khéo bạn đừng bắt anh ấy bộc lộ cảm xúc trong suốt thời gian ân ái. Được nghe bạn trai nói anh ấy yêu thương mình sẽ giúp bạn thấy thỏa mãn và dễ chịu khi làm tình. Tuy nhiên, nếu ở trên giường, người yêu bạn khá im hơi lặng tiếng và hiếm khi bày tỏ cảm xúc thì việc hiểu rõ bí mật này của nam giới có thể giúp bạn thấy dễ chịu hơn mỗi khi hai người gần gũi.

GIẢI PHÁP

1. Thảo luận điều này với anh ấy. Hãy hỏi người yêu bạn xem anh ấy thấy thế nào khi nói vài ba câu trong lúc ân ái. Có khi bạn sẽ ngạc nhiên vì cảm nghĩ của anh ấy giống hệt Lenny, rằng anh ấy thấy bị áp lực khi phải đáp trả lại những điều bạn nói, anh ấy rất thỏa mãn nhưng lại không biết diễn tả thế nào. Hãy cho anh ấy biết bạn cần cảm nhận được sự gắn kết qua lời nói, đồng thời cũng hãy cố gắng thấu hiểu những nhu cầu của anh ấy.

2. Cứ nói những gì bạn muốn nhưng đừng thất vọng nếu anh ấy không trả lời. Nếu bạn thích diễn đạt cảm xúc của mình thành lời, cứ tự nhiên thể hiện, đừng cố kìm nén chỉ vì người tình của mình không làm như vậy. Tuy nhiên, hãy để anh ấy biết rằng bạn không cần câu trả lời nên anh ấy không nhất thiết phải đáp lại. Điều này sẽ khiến anh ấy thấy thoải mái hơn khi nghe bạn bộc lộ thành lời những khoái cảm.

3. Cố gắng thử làm tình trong im lặng. Nếu bạn nghi ngờ mình

có phải là một “bà Tám” khi ở trên giường hay không, hãy thử thực hành những lời khuyên tôi đưa ra ở chương 6 về cách làm tình trong im lặng. Đó sẽ là trải nghiệm vô cùng mới mẻ với bạn!

Bí mật 7: _______

TẠI SAO ĐÀN ÔNG THƯỜNG MỆT MỎI SAU KHI LÀM TÌNH?

____

“Mỗi lần tôi và Jerry làm tình xong, anh ấy cứ như thể chui ngay lại vào vỏ ốc. Tôi muốn trò chuyện, âu yếm thêm tí nữa nhưng anh ấy cứ nằm đó, mắt nhắm nghiền. Tôi biết Jerry yêu tôi nhưng vẫn không khỏi thấy hụt hẫng vì thái độ ấy.”

“Tôi đặt cho chồng nickname “Cóc” vì cứ mỗi lần làm tình xong, anh ấy lại nhảy ngay ra khỏi giường. Anh ấy bảo muốn vào nhà tắm hay đi uống nước nhưng tôi cứ có cảm giác anh ấy muốn tạm tránh xa mình. Khi tôi bày tỏ nỗi niềm này, anh ấy cười to và hiểu rằng tôi không thích bị đối xử như thế, song hễ nằm yên sau khi làm tình là anh ấy lại bồn chồn, thao thức.”

Tôi biết bạn từng gặp tình huống như trên, nếu không muốn nói là rất thường xuyên. Nếu bạn làm tình với một người xa lạ, không yêu thương bạn thì chỉ có cách lý giải duy nhất cho hành động “bỏ rơi” bạn đó là anh ta đã thỏa mãn mong muốn, sẵn sàng “quất ngựa truy phong”. Song, nếu đó là chồng hay bạn trai thì có lời giải thích khác:

ĐÀN ÔNG THƯỜNG BỎ ĐI SAU KHI LÀM TÌNH ĐỂ “LẠI LÀ CHÍNH MÌNH” SAU KHOẢNH KHẮC MẤT TỰ CHỦ VÌ ĐẠT CỰC KHOÁI.

Chúng ta biết đàn ông luôn muốn kiểm soát mọi thứ để phô trương sức mạnh bản thân. Trong quyển sách “The McGill Report on Male Intimacy” (Tổng kết của McGill về bản chất nam giới), Michael McGill đề cập đến lý do vì sao đàn ông thường không cởi mở bày tỏ cảm xúc với phụ nữ:

“Nam giới thường không được đằm thắm, thân thiện vì họ muốn giữ kín sức mạnh của mình và hấp thu sức mạnh của những người khác…

Đàn ông thường tự làm ra vẻ bí hiểm… Và ta biết rằng mục đích của họ là để giành quyền làm chủ. Những hành động chế ngự thiếu thân thiện ấy nhằm giúp đàn ông thực hiện hai mục đích: một là có sức mạnh để thành công trong cuộc sống, hai là tránh bộc lộ những thiếu sót của bản thân."

Tiến sĩ McGill tiếp tục giải thích rằng, đối với nam giới, sức mạnh và sự tự tôn vô cùng quan trọng, vì vậy việc mất kiểm soát và phơi bày con người thật là điều rất đáng sợ với họ.

Khi một người đàn ông ham muốn, anh ta dần kém kiểm soát và đỉnh điểm là hoàn toàn mất tự chủ khi đạt cực khoái. Trạng thái này đi ngược lại với những gì đàn ông vẫn thường mặc định cho mình, vì vậy, ngay lúc đó họ sẽ vừa khoan khoái vừa hơi sợ hãi. Như vậy, những ham muốn tình dục là một trải nghiệm mạnh mẽ với nam giới hơn nữ giới, bởi nó đối lập hoàn toàn với những nỗ lực tự chủ thường thấy ở họ.

Đến đây, có lẽ bạn đã phần nào hiểu vì sao đàn ông thường "rút lui" sau phút ái ân. Jim, một nha sĩ 41 tuổi đã ly hôn, rất tỉnh táo khi nói về xu hướng này:

"Dường như trong mỗi phút giây, tôi đều cố chứng tỏ mình có uy, luôn chịu trách nhiệm, luôn chủ động. Rất hiếm khi tôi cho phép mình mất cân bằng. Chỉ duy nhất trong những lúc làm tình, tôi mới mất tự chủ. Tôi là người rất nồng nhiệt nên khi làm tình, tôi thường thở mạnh và rất hưng phấn, đặc biệt là lúc đạt khoái cảm. Nhưng sau đó, tôi lại thấy khá xấu hổ vì mình quá ham hố và yếu đuối quá mức. Như thể trong lúc ân ái, tôi trở nên yếu đuối hơn bình thường. Vì vậy, khi kết thúc cuộc yêu đương, tôi thấy cần phải lấy lại cân bằng, lấy lại tự chủ ngay để lại là chính mình - một người đàn ông mạnh mẽ."

GIẢI PHÁP

1. Thăm dò ý kiến anh ấy về vấn đề này: Nếu bạn thấy không hài lòng với thái độ của người tình khi kết thúc cuộc ái ân, hãy nói rõ với anh ấy. Có thể mãi đến khi nghe bạn giải thích, anh ấy mới hiểu rõ tại sao mình lại cư xử như vậy. Tôi biết một số người đàn ông

thường thấy nhẹ nhõm khi hiểu rõ điều này, bởi chính họ đôi khi cũng thắc mắc, liệu đó có phải dấu hiệu cho thấy họ không còn yêu thương vợ nữa.

2. Thống nhất dành vài phút sau khi ái ân để cả hai cùng nghỉ ngơi. Hãy hỏi xem anh ấy cần gì sau khi lên đỉnh, đồng thời chia sẻ những mong muốn của bạn. Tiếp theo, cả hai cùng đặt ra một thỏa thuận. Nhiều cặp đôi nhận ra rằng đàn ông cần ít nhất vài phút để "lại sức", sau đó họ sẽ vui vẻ nói chuyện và quan tâm bạn tình hơn. Hãy tìm giải pháp phù hợp với vợ chồng bạn.

Bí mật 8: ______

ĐÀN ÔNG THƯỜNG YÊU BẰNG... MẮT

______

Tình huống đặt ra: Một người đàn ông quyết định hiến tinh trùng. Nữ y tá dẫn anh ta vào phòng riêng và đưa anh ta một cái cốc để tự "sản xuất" tinh binh. Trong phòng có vài tờ tạp chí khiêu dâm và một quyển tiểu thuyết gợi tình. Bạn đoán xem anh ta sẽ chọn cách nào để tự kích thích mình, những trang sách chi chít chữ hay những bức ảnh mát mẻ?

Câu trả lời chính là các bức ảnh. Không phải tất cả nhưng hầu hết nam giới sẽ chọn tranh ảnh khiêu dâm để tự kích thích mình nhanh chóng. Lý do là:

BÁN CẦU NÃO PHẢI Ở HẦU HẾT NAM GIỚI PHÁT TRIỂN HƠN, TỨC THIÊN VỀ THỊ GIÁC HƠN, CÒN Ở PHỤ NỮ, BÁN CẦU NÃO TRÁI PHÁT TRIỂN HƠN, TỨC THIÊN VỀ GIAO TIẾP HƠN.

Nói cách khác, đàn ông thường bị kích thích bởi những gì họ nhìn thấy. Đó là lý do vì sao nhiều thanh niên thường thích đọc tạp chí khiêu dâm để tìm cảm giác được kích thích, trong khi các thiếu nữ thích đọc tiểu thuyết lãng mạn. Chúng ta cần hiểu rõ sự khác biệt này xuất phát từ những lý do sau:

1. Vẻ ngoài của bạn ảnh hưởng nhiều đến ham muốn của anh ấy. Tôi biết có thể bạn không thích nghe điều này nhưng đó là sự thật. Nguồn kích thích chủ yếu của anh ấy chính là vẻ ngoài của bạn.

Điều này lý giải vì sao hầu hết nam giới thường bị ám ảnh bởi những bộ phận trên cơ thể phụ nữ, số cân nặng hay trang phục lót của họ. Khi tiến hành phỏng vấn một số nam giới để thực hiện quyển sách này, tôi rất ngạc nhiên khi biết rằng những điều khiến họ dị ứng nhất ở phụ nữ chính là những bộ áo ngủ thùng thình, lếch thếch, bộ đồ lót nhuyễn nhão hay cách trang điểm quá lòe loẹt. (xem chương 6)

2. Khi anh ấy ngắm nhìn cô gái khác không có nghĩa là hết yêu bạn mà chỉ đơn giản là anh ấy đang bị quyến rũ về mặt thị giác. Bạn có bao giờ cùng anh ấy vào nhà hàng và phát hiện ra trong lúc bạn đang nhìn anh ấy thì anh ấy lại liếc mắt ngó nghiêng các cô gái bên cạnh? Tôi không có ý nói anh ấy đang "soi" họ mà chỉ là chiêm ngưỡng một cách vô tư mà thôi. Bạn sẽ nghĩ, nếu thật lòng yêu mình thì anh ấy đã không làm thế, trong khi anh ấy lại thấy cách nghĩ ấy của bạn thật vô lý, ích kỷ.

Vấn đề này khá nhạy cảm, tuy nhiên, càng tiếp xúc nhiều với nam giới tôi càng thông cảm và bớt phản đối hơn. Sự thật là nam giới dễ phản ứng với thị giác hơn trong khi phụ nữ lại có khả năng ngôn ngữ nổi trội hơn.

Ví dụ như chồng bạn bảo rằng: "Này em, đi đứng cẩn thận chứ, không nhìn thấy chiếc xe ấy à?". Trong khi đó, bạn thường nói: "Anh yêu, em phải lặp lại bao nhiêu lần nữa đây? Anh không nghe em nói gì à?". Không phải vấn đề ai đúng ai sai mà là hai giới có sự khác biệt rõ rệt. Vấn đề nằm ở chỗ khi thấy đàn ông nhìn phụ nữ, chúng ta thường cho rằng họ đang có rung cảm nào đó thay vì nhìn nhận một cách đơn giản rằng đó chỉ là phút say mê cái đẹp.

Lưu ý: Tôi không có ý bênh vực những anh chàng đã có người yêu mà còn tán tỉnh những phụ nữ khác. Hành động thiếu tôn trọng này sẽ hủy hoại mối quan hệ tình cảm. Dù vẻ đẹp ấy rạng ngời thế nào chăng nữa mà cứ nhìn chằm chằm thì vẫn rất khiếm nhã. Song, với đàn ông, để ý, chiêm ngưỡng một gương mặt và cơ thể thanh tú là điều hết sức tự nhiên, cũng giống như khi họ bị vẻ ngoài của bạn cuốn hút.

GIẢI PHÁP

1. Nếu bạn muốn giữ chồng, hãy làm mình đẹp lên trong mắt anh ấy. Các chị em hãy đối mặt với sự thật rằng đàn ông luôn bị hấp dẫn bởi cái đẹp. Bạn có thể chống lại thực tế này bằng cách cố ý lơ là chăm chút vẻ bề ngoài, để mặc mình trông thật xấu xí, "tạo điều kiện" cho anh ấy "chứng minh" tình yêu dành cho bạn sâu đậm đến đâu hoặc là bạn chấp nhận sự thật rằng anh ấy sẽ say đắm bạn hơn khi bị cuốn hút bởi vẻ ngoài của bạn. Thỉnh thoảng, bạn nên ăn mặc theo sở thích của anh ấy, cùng anh ấy đi mua sắm, để anh ấy chọn quần áo cho bạn hoặc vài mẫu đồ lót mà anh ấy thấy gợi cảm. Bạn không nhất thiết trở thành "ma-nơ-canh" của anh ấy, cũng không cần quyến rũ anh ấy mỗi khi làm tình bằng cách mang một chiếc tất đỏ hay mặc áo lót bó sát. Nhưng nếu như từ trước đến nay, bạn luôn phớt lờ chuyện này thì hãy thử thay đổi gu ăn mặc để xem "hiệu ứng" thế nào.

2. Nếu bạn có thói quen âu yếm trong bóng tối, hãy thử thắp một ít nến. Hãy nhớ: Đàn ông bị quyến rũ trên giường bởi những gì mắt anh ta nhìn thấy. Trong khi bạn chờ đợi anh ấy nói lời yêu bạn thì mắt anh ta lại rà soát khắp cơ thể bạn. Vì vậy, sao không cho anh ấy một chút ánh sáng để nhìn thấy bạn rõ hơn?

3. Trò chuyện về thói quen ngắm nhìn phái đẹp của anh ấy. Trừ khi người yêu bạn là chàng ngốc vô tâm, một tên háo sắc, hoặc cuộc hôn nhân của hai bạn đang trục trặc… thì anh ấy cũng giống hầu hết đàn ông khác, chỉ muốn ngắm nhìn phụ nữ chứ không có ý định gì sâu xa hơn. Bạn hãy thảo luận với anh ấy về điều này. Hỏi anh ấy cảm thấy thế nào khi ngắm nhìn phụ nữ khác. Nếu bạn đủ tự tin, hãy cùng anh ấy ngắm các cô gái xinh đẹp. Hãy thử cùng anh ấy ngưỡng mộ vẻ đẹp của cô gái nào đó bằng cách nói: "Đôi chân cô ấy đẹp quá anh nhỉ!". Thoạt đầu, anh ấy có thể sẽ rất kinh ngạc hoặc hơi lúng túng vì bị bạn bắt quả tang "ngắm nghía lung tung", song sau đó, anh ấy sẽ thấy thoải mái với bạn hơn, cảm kích những khoảng tự do mà bạn tạo ra cho anh ấy và quan trọng hơn hết là không có cảm giác bị bạn hiểu lầm.

Tôi và bạn trai đã thỏa thuận điều này và thấy rất hữu hiệu. Tôi

hiểu được tại sao anh ấy thường ngắm những phụ nữ khác và dù không hoàn toàn thích thú thói quen ấy, tôi vẫn có thể chấp nhận nó nếu anh ấy cũng ngắm tôi theo cách ấy. Điều đó có nghĩa, nếu một cô gái đi ngang qua chúng tôi, mặc áo thun và thả rông ngực, anh ấy sẽ chú ý đến đôi gò bồng đảo của cô ấy. Nhưng tôi muốn sau giây phút bay bổng đó, anh ấy phải tự nhớ thầm rằng, anh ấy cũng rất yêu quý bộ ngực của tôi. Cũng giống như khi anh ấy bước xuống phố và nghĩ: *Cô gái kia đẹp quá! Phụ nữ lúc nào cũng rất xinh đẹp. Nhìn này, tôi cũng có một phụ nữ xinh đẹp kề bên và cô ấy hoàn toàn là của tôi. Tôi thật may mắn biết bao!”*.

Tôi biết việc hiểu thêm những bí mật về nam giới và chuyện chăn gối sẽ giúp đời sống ái ân của bạn và anh ấy mỹ mãn hơn. Nhưng tất nhiên, tình dục không phải là tất cả. Bạn hãy thư giãn một chút trước khi tìm hiểu thêm về 20 kiểu phụ nữ khiến đàn ông dị ứng.

6

20 kiểu phụ nữ khiến đàn ông dị ứng

Dưới đây là 20 điều ở phụ nữ khiến đàn ông dị ứng và họ luôn mong mọi phụ nữ biết điều này. Tôi lập danh sách này dựa trên hàng trăm cuộc phỏng vấn, thảo luận nhóm được thực hiện suốt 5 năm qua. Danh sách không theo thứ tự nhất định nào mà chỉ bao gồm 20 điều tôi thường được nghe đàn ông phàn nàn về phụ nữ. Thường thì mỗi người sẽ có một danh sách "20 điều dị ứng" riêng. Tôi bảo đảm rằng nếu bạn đưa danh sách này cho người yêu, thế nào anh ấy cũng gật gù tán đồng một số điều, không tán đồng một số điều và hoàn toàn phản đối một số khác. Nhưng tôi tin bạn sẽ thấy 20 điều tôi đề cập sau đây đều có nhiều thông tin hữu ích mà phụ nữ cần biết.

Bạn có thể thấy rằng một vài điều trong danh sách dưới đây không liên quan đến chuyện tình dục. Đôi khi đó chỉ là những hành động ở phụ nữ khiến nam giới thấy phản cảm, song, chúng cũng nghiêm trọng tương đương với những phàn nàn của cánh đàn ông trong chuyện gối chăn.

Kiểu 1: ______

PHỤ NỮ TỎ RA NHƯ THỂ HỌ KHÔNG THÍCH LÀM TÌNH

____

"Cô ấy khiến tôi có cảm giác như thích chuyện chăn gối là điều gì đó thật bản năng, sai trái, hoặc tôi là giống loài chậm tiến hóa hơn cô ấy vì cô ấy biết kiềm chế dục vọng."

"Tôi không thích mỗi lần lên giường là vợ mình tỏ ra như thể đang ban phát ân huệ cho tôi. Cô ấy không bao giờ nói thẳng ra

nhưng tôi cảm nhận được cô ấy đang nghĩ: “Thôi đành vậy, em ráng chịu đựng tí cho xong để anh đừng làm phiền đến em trong một hai tuần tới.”

“Bạn gái cũ của tôi cứ hay e ngại sẽ bị mang tiếng hư hỏng, lẳng lơ nếu tỏ ra hứng thú với chuyện ấy. Thế nên cô ta luôn khó khăn mỗi khi lên giường, lúc nào cũng giả vờ như đang phải chịu đựng chuyện ân ái, khiến tôi cứ có cảm giác tôi là người trụy lạc vậy.”

Trên đây là những lời than phiền của nam giới về điều dị ứng thứ nhất: phụ nữ tỏ ra như thể họ không thích làm tình. Những người phụ nữ này thường:

- Coi khinh chuyện tình dục
- Ngượng ngùng khi nhắc đến việc làm tình
- Thường không chịu làm tình
- Khó chịu với chồng hay bạn trai khi họ muốn ân ái
- Có thái độ “làm cho xong” hoặc phải cố “cắn răng chịu đựng”

VÌ SAO ĐÀN ÔNG DỊ ỨNG VỚI ĐIỀU NÀY?

Như chúng ta đã biết, tình dục là một trong những cách để đàn ông thể hiện với phụ nữ một phần con người yếu đuối của mình. Khi một phụ nữ cư xử như thể cô ấy không thích thú chuyện tình dục, người đàn ông sẽ cảm thấy mình thật đáng xấu hổ, tồi tệ, sai trái, phóng đãng. Nếu đã đọc qua chương 4, hẳn bạn cũng biết đàn ông ghét bị cho là sai trái như thế nào. Điều này cũng khiến anh ta cảm thấy mình chưa phải là người đàn ông hoàn hảo, vì nếu “đàn ông đích thực” thì phải biết làm bạn tình thấy ham muốn. Thật ra phụ nữ cũng ham muốn tình dục nhưng không dám thể hiện điều ấy ra ngoài. Dù sao đi nữa, đàn ông vẫn muốn “tự bảo vệ” mình khỏi những chỉ trích, phán xét của người yêu bằng cách tránh xa cô ấy.

ĐÀN ÔNG SẼ KHÔNG THỂ MỞ LÒNG VỚI NGƯỜI LUÔN KHIẾN ANH ẤY CẢM THẤY MẶC CẢM TỘI LỖI.

TẠI SAO PHỤ NỮ MẮC PHẢI ĐIỀU NÀY?

Có rất nhiều lý do khiến phụ nữ thường ra vẻ họ không thích tình

dục.

1. Nếp nghĩ đàn ông không tôn trọng những phụ nữ ham thích chuyện chăn gối. Nhiều người trong chúng ta được dạy từ bé rằng: "Đừng để bọn con trai biết con thích những chuyện tế nhị này, vì khi biết, chúng sẽ không tôn trọng con, không xem con là cô gái ngoan ngoãn, có thể lấy về làm vợ". Vì vậy phụ nữ luôn tập kiềm chế ham muốn tình dục với hy vọng không bị người khác đánh giá mình quá dễ dãi, hư hỏng hoặc dày dạn tình trường. Quan niệm này thật ra rất sai lệch. Hầu hết đàn ông đích thực luôn muốn người yêu thấy hứng thú trong chuyện tình dục để anh ấy cũng được thoải mái bộc lộ ham muốn cá nhân. Vì vậy, nếu trước nay bạn cứ cố gắng làm "gái ngoan" thì bây giờ hãy tự cho phép mình thư giãn, trở về đúng với bản chất của một phụ nữ.

2. Có thể bạn thích làm tình nhưng lại không cảm thấy ham muốn anh ấy, hoặc không thích cách hai người âu yếm. Mới đây, một đôi vợ chồng nhờ tôi tư vấn hôn nhân. Anh chồng than phiền rằng vợ mình không thích chuyện chăn gối. Tôi bảo anh ấy ra ngoài để cô vợ có thể nói chuyện riêng với tôi. Tôi đề nghị chị ấy thành thật tâm sự xem có vấn đề gì, thế là chị bắt đầu giãi bày: "Đúng là tôi thường tránh gần anh ấy, không phải tôi không thích làm tình, chỉ là tôi không thích làm tình với anh ấy thôi". Nếu bạn thấy mình cũng có biểu hiện như trên thì hãy tự hỏi: *Nếu anh ấy thử nhiều cách làm tình mới lạ thì mình có hứng thú hơn không?*

Nếu câu trả lời là có, hãy nói chuyện thẳng thắn với anh ấy để giãi bày những nhu cầu, mong muốn của bạn. Tham dự vài buổi nói chuyện với chuyên viên tư vấn hôn nhân gia đình cũng sẽ rất hữu ích bởi họ có thể giúp hai bạn thảo luận cởi mở hơn về chuyện gối chăn.

Một lý do khác dẫn đến việc lãnh cảm là không khí căng thẳng trong mối quan hệ. Như tôi đã đề cập trong quyển sách "Xây dựng tình yêu", những cơn giận dữ ngấm ngầm, sự hờn dỗi, đa nghi có thể giết chết sự nồng nhiệt trong tình cảm. Hãy hàn gắn mối quan hệ để "cây tình yêu" có cơ hội hồi sinh.

3. Có thể bạn bị lãnh cảm. Nếu nghi ngờ mình đang gặp những

rắc rối khá nghiêm trọng dẫn đến không có hứng thú ái ân, tốt nhất bạn nên tìm một chuyên gia tư vấn về tình dục để được hỗ trợ tháo gỡ gút mắc này. Trường hợp này thường gặp ở những phụ nữ bị lạm dụng tình dục khi còn nhỏ. Hãy tích cực tìm kiếm sự giúp đỡ để bạn có thể thoải mái trải nghiệm điều mà mọi người gọi là "ngôn ngữ của tình yêu" này.

GIẢI PHÁP

Hãy cho anh ấy thấy phần bản năng trong bạn, hãy tự cho phép mình tận hưởng ham muốn tình dục bất cứ khi nào có thể. Hãy nói với anh ấy rằng bạn "muốn" anh ấy, "muốn" nhiều thế nào và hãy chờ đợi cách anh ấy "hồi âm"!

Kiểu 2:

PHỤ NỮ KHÔNG BAO GIỜ CHỦ ĐỘNG TRONG CHUYỆN ẤY

"Tôi ghét việc vợ mình không bao giờ chịu chủ động trong chuyện ấy. Lúc nào tôi cũng phải là người khơi mào và lo lắng không biết mình có bị từ chối không."

"Tôi thật sự thấy mình đang kiểm soát cô ấy vì cô ấy chẳng bao giờ chủ động âu yếm tôi trước. Đôi lúc, tôi cảm nhận được cô ấy muốn tôi nhưng cô ấy chẳng bao giờ "phát tín hiệu" trước nên mất hết cả hứng."

Đàn ông thường không thích phụ nữ quá thụ động trong chuyện gối chăn, bởi điều ấy khiến họ thấy mình đang thao túng, áp đặt và không khỏi thấy khó chịu, mất hứng.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG DỊ ỨNG ĐIỀU NÀY?

Nếu bạn hiếm khi nào chủ động âu yếm anh ấy, anh ấy luôn ở thế phải tận dụng mọi cơ hội. Nói cách khác, mỗi khi tiếp cận người yêu và "phát tín hiệu" rằng anh ấy đang "muốn" bạn, anh ấy luôn phập phồng lo lắng không biết bạn đồng ý hay khước từ. Khi bạn không bao giờ tỏ ra ham muốn, anh ấy sẽ cảm thấy phải chịu trách

nhiệm cho toàn bộ cuộc sống tình dục của hai người. Trong suốt cuộc đời của mình, đàn ông vốn đã phải nhận lãnh quá nhiều trách nhiệm, vì vậy khi nghĩ bạn không chịu chia sẻ trách nhiệm hoặc chung vai gánh lấy những rủi ro, phần nào họ sẽ cảm thấy bị bỏ mặc, dẫn đến trở nên giận dữ, khó chịu.

TẠI SAO PHỤ NỮ MẮC PHẢI ĐIỀU NÀY?

Phụ nữ không chủ động ân ái vì nhiều lý do, tương tự như khi họ không thích làm tình bởi suy nghĩ rằng quá chủ động sẽ khiến người khác nghĩ mình cũng thích chuyện ấy (dù sự thật là thế). Chúng ta thường tránh né nói chuyện ân ái với người yêu hoặc về tình dục nói chung. Mặt khác, khi phụ nữ thấy mình lép vế ở một số mặt trong mối quan hệ tình cảm, họ thường chuyển sang "cấm vận" đàn ông, như một cách để điều khiển người đàn ông đó. Nhưng thật ra, giải pháp này chỉ khiến đàn ông thấy khó chịu, chán nản mà thôi.

GIẢI PHÁP

Cũng giống như ở điều 1: Hãy tiến về phía anh ấy, cho anh ấy biết bạn đang muốn được vuốt ve, mơn trớn một chút. Chắc chắn sẽ có những khi anh ấy từ chối bạn, nhưng ít ra anh ấy sẽ cảm nhận được bạn cũng muốn anh ấy nhiều như anh ấy muốn bạn và nguồn hứng khởi trong anh ấy sẽ được khơi dòng mạnh mẽ.

Kiểu 3: ______

PHỤ NỮ XA LẠ VỚI CƠ THỂ BẠN TÌNH

____

"Bạn gái cũ cầm dương vật của tôi mà cứ như đang chạm vào cổ vật vậy. Cô ấy nhát đến mức chỉ dám nắm nó, rụt rè chà xát như thể mới lần đầu được nhìn thấy. Tôi thấy cạn hết cả hứng để ân ái tiếp. Cô ấy làm tôi chán quá."

"Điều tôi ghét nhất ở phụ nữ là họ luôn phàn nàn rằng đàn ông không chịu dạo đầu thật tận tình mà chỉ mải nhắm đến phần ngực và âm đạo. Nhưng phụ nữ cũng giống hệt vậy, họ nghĩ chỉ cần hôn và

vuốt ve dương vật là chúng tôi thấy thỏa mãn rồi. Đúng là chúng tôi rất thích, song, thế vẫn chưa đủ. Nó làm tôi có cảm giác như họ không mấy hứng thú chuyện ân ái.”

Tất nhiên, bạn không thích anh ấy kích thích bạn chỉ bằng cách xoa bóp ngực và vuốt ve qua loa âm hộ bạn. Có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng đàn ông cũng tương tự thế, họ dễ bị mất hứng nếu bạn chỉ giới hạn khúc dạo đầu của mình bằng việc chăm sóc mỗi dương vật của anh ấy. Nam giới thực sự rất khó chịu khi thấy bạn cầm nắm dương vật của anh ta như thể nó là một khẩu súng đã lên đạn và có thể gây hại đến bạn vậy.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG GHÉT ĐIỀU NÀY?

• Họ có cảm giác như mình là một vật vô tri vô giác vì bạn chỉ muốn phần dưới của họ cương cứng ngay thôi - chứ không phải là người bạn yêu thương và quan tâm.

• Người yêu bạn có thể bị ám ảnh rằng bạn không thích cơ thể anh ấy, hoặc bạn vẫn còn mù mờ chuyện ái ân.

• Khi bạn chạm vào dương vật anh ấy một cách rụt rè, miễn cưỡng, anh ấy sẽ có cảm giác như bạn không thích nó (thật vậy đấy!), thế nghĩa là bạn cũng không thích toàn bộ con người anh ấy. Như đã đề cập ở trên, người đàn ông sẽ cảm thấy vô cùng tổn thương, bởi đây là bộ phận tiêu biểu nhất trên cơ thể anh ấy.

VÌ DƯƠNG VẬT LÀ ĐẠI DIỆN CHO NAM TÍNH CỦA MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG NÊN ANH ẤY SẼ ĐÁNH ĐỒNG CÁCH BẠN ĐỐI XỬ VỚI NÓ VỚI CÁCH BẠN NHÌN NHẬN VỀ ANH ẤY.

Một người đàn ông giải thích với tôi thế này: “Khi một phụ nữ chạm vào cái ấy của tôi mà như thể đang đụng vào một sinh vật nhỏ bé nhưng nguy hiểm, biết cắn người, thì tôi cảm thấy bị xúc phạm nghiêm trọng. Thế nên tôi không còn cảm giác gì với cô ấy nữa.”

Theo như chia sẻ ấy, đàn ông sẽ cảm thấy bạn vội vã muốn kích thích anh ấy nên mới nhắm thẳng vào dương vật để có thể mau chóng “hạ màn”. Hãy nhớ: đàn ông vốn quen nghĩ rằng phụ nữ không thích tình dục. Vì vậy, chỉ cần cảm nhận được một dấu hiệu nhỏ cho

thấy bạn không thực sự hứng thú với nó, anh ấy sẽ cảm thấy bị từ chối, sẽ tự ái và cụt hứng ngay lập tức.

TẠI SAO PHỤ NỮ PHẠM PHẢI ĐIỀU NÀY?

1. E ngại dương vật: Tôi chắc chắn rằng Freud đã sai, vì đa phần phụ nữ thường "sợ" cái ấy của người đàn ông hơn là ganh tị với nó. Ngay từ nhỏ, chúng ta được dạy phải cẩn thận về bộ phận này trên cơ thể người đàn ông bởi nó có thể làm tổn thương chúng ta. Nhiều phụ nữ thậm chí còn không bao giờ dành thời gian tìm hiểu dương vật của nam giới (tôi không hề nói đùa đâu!). Thêm vào đó, trong vô thức, đôi khi chúng ta định hình sẵn những cảm giác, nỗi lo sợ hoặc căng thẳng về bộ phận này, đặc biệt khi anh ấy không làm ta cảm thấy yên tâm hoặc không thật sự yêu thương ta.

2. Nếu bạn không thích ân ái với anh ấy, bạn sẽ có xu hướng làm những gì anh ấy vẫn dị ứng, ví dụ như kích thích anh ấy càng nhanh càng tốt để thỏa mãn anh ấy "cho xong chuyện".

3. Phụ nữ thường ngại hỏi xem đàn ông thích được vuốt ve ở đâu và như thế nào. Phụ nữ không muốn đàn ông biết rằng họ vụng về trong chuyện ấy, thế nên chúng ta cứ giả vờ như hiểu rất rõ. Một khách hàng của tôi tâm sự thế này:

"Tôi từng gặp nhiều phụ nữ mà tôi chắc rằng họ không hề biết đàn ông thích gì. Họ chà xát dương vật giống như họ vừa học lỏm từ mấy bộ phim tình cảm rẻ tiền, sau đó lại thắc mắc vì sao tôi không cảm thấy hưng phấn. Thỉnh thoảng tôi thấy có vẻ như phụ nữ nghĩ dương vật vô cùng nhạy cảm và chỉ cần nhìn chằm chằm nó là đủ khiến nó tự cương cứng lên. Dĩ nhiên, điều đó chỉ xảy ra vào thời mười tám đôi mươi thôi, giờ đây tôi đã 43 tuổi rồi, tôi cần nhiều sự quan tâm hơn thế".

GIẢI PHÁP

1. Làm quen với "cái ấy" của anh chàng: Tương tự như quan điểm của Tiến sĩ Ruth, tôi muốn cho bạn một lời khuyên để trở thành một người tình tuyệt vời: hãy làm quen với dương vật của anh ấy. Hãy hỏi anh ấy thích được vuốt ve, hôn, mơn trớn thế nào và không

thích bị chà xát ra sao. Rõ ràng là phụ nữ không hề có "cái ấy" giống đàn ông, vậy thì làm cách nào bạn có thể biết cách "chăm sóc" nó, trừ khi bạn chủ động đặt câu hỏi? Anh ấy sẽ rất thích thú vì được bạn quan tâm, còn bạn thì hoàn toàn tự tin sẽ mang lại khoái cảm cho người yêu.

2. Mơn trớn toàn bộ cơ thể anh ấy theo cách bạn vẫn muốn anh ấy làm với bạn: Hãy nhớ rằng khi anh ấy cương cứng không có nghĩa là "nhiệm vụ" của bạn đã hoàn tất và giờ đây đã đến lúc bắt đầu giao hợp. Hãy học cách yêu thương, nâng niu mọi bộ phận trên cơ thể bạn tình. Cách này sẽ khiến bạn có thời gian tăng thêm hưng phấn và để người yêu bạn cảm nhận được rằng bạn yêu tất cả những gì thuộc về anh ấy.

Kiểu 4: ______

PHỤ NỮ CHO RẰNG ĐÀN ÔNG PHẢI CÓ TRÁCH NHIỆM ĐƯA MÌNH "LÊN ĐỈNH"

______

"Có lần tôi hẹn hò với một phụ nữ và phát bực vì cô ấy. Giống như thể tôi đang phải trải qua một cuộc sát hạch về khoái cảm xem liệu mình có thể khiến phụ nữ lên đỉnh hay không. Cô ấy thổ lộ rằng rất khó đạt khoái cảm, tất nhiên tôi cũng muốn làm cho cô ấy được thỏa mãn. Nhưng hình như cô ấy cứ nghĩ tôi là thần thánh hay sao ấy mà không hề nói muốn tôi làm gì, điều gì khiến cô ấy thấy "hứng". Cứ như thể chỉ khi tôi giải được câu đố ấy thì mới chứng tỏ được tôi là người đàn ông đích thực của cô ấy. Nhập cuộc được một lúc, tôi thấy nản vì đã thử đủ mọi kiểu mà cô ấy vẫn không tỏ dấu hiệu có chút hưng phấn nào. Nhiều khi tôi dành cả nửa tiếng hoặc hơn thế để vuốt ve kích thích cô ấy, tay và miệng mỏi nhừ nhưng cô ấy vẫn không "phản hồi" gì. Cuối cùng, chúng tôi đành chia tay vì quả thật tôi đã tốn quá nhiều công sức mà chẳng ích gì."

"Tôi thật sự khó chịu mỗi khi bị vợ trách móc vì không đưa cô ấy "lên đỉnh". Nếu tôi bỏ mặc vợ thì không nói, đằng này tôi yêu chiều cô ấy hết mực. Nhiều lúc tôi chăm chút khúc dạo đầu rất chu đáo và

giao hợp khá lâu nhưng cô ấy vẫn không đạt cực khoái, điều ấy khiến tôi cảm thấy mình bất lực, không thể làm vợ thỏa mãn.”

Đàn ông lúc nào cũng muốn giúp bạn tình đạt khoái cảm, tuy nhiên họ không thích phải chịu đựng cảm giác nếu cô ấy không lên đỉnh là lỗi ở họ. Và oái oăm là nhiều phụ nữ đẩy áp lực này về phía đàn ông, khiến họ mất hứng.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG KHÔNG THÍCH ĐIỀU NÀY?

• Như tôi đề cập ở chương trước, anh ấy cảm thấy bị áp lực rằng nếu không thể làm bạn đạt cực khoái tức là anh ấy không “tuyệt vời”, không như bạn mong đợi.

• Khi bạn không đòi hỏi người yêu những điều bạn muốn, anh ấy sẽ có cảm giác bạn đang kiểm tra xem anh ấy là người tình lý tưởng đến mức nào. Nam giới thường cho rằng đó là một thách thức nên cảm thấy khó chịu và mất hứng.

TẠI SAO PHỤ NỮ PHẠM PHẢI ĐIỀU NÀY?

1. Nhiều phụ nữ vẫn ngại ngùng khi tiết lộ cho đàn ông biết điều gì khiến họ hưng phấn vì họ sợ làm thế sẽ bị đánh giá là lẳng lơ, ưa thích tình dục. Nếu họ để lộ mong muốn được đạt cực khoái thì càng thể hiện rõ ham mê xác thịt.

2. Gợi ý cho người đàn ông kích thích ta để đạt cực khoái chẳng khác nào tự thừa nhận mình cũng ham muốn và có thể lên đỉnh một cách dễ dàng.

NHIỀU PHỤ NỮ THÀ NẰM YÊN BẤT MÃN CÒN HƠN ĐỂ LỘ RẰNG HỌ RẤT KHÓ ĐẠT CỰC KHOÁI.

GIẢI PHÁP

Bạn hãy yêu thương bản thân và gợi ý cho anh ấy biết bạn muốn gì. Hãy nhớ rằng anh ấy không có trách nhiệm phải tìm ra cách đưa bạn lên đỉnh. Anh ấy chỉ là người bạn tình trong quá trình đạt cực khoái của bạn mà thôi. Hai bạn hãy trò chuyện với nhau về điều này trong những lúc “không chăn gối”, lần lượt chia sẻ những điều mình thích và không thích khi ở trên giường. Nếu bạn có thể đạt cực khoái những lúc thủ dâm nhưng lại không thấy hưng phấn khi được anh ấy

kích thích thì hãy thử mách nước cho anh ấy vài "bí quyết" của bạn xem sao.

Đừng quá lo lắng, anh ấy sẽ không hề thấy phiền khi bạn chủ động đưa ra những lời đề nghị đâu. Ngược lại điều đó còn khiến anh ấy cảm thấy hứng thú hơn. Một cuộc "giao hợp bằng lời" cũng quan trọng không kém (nếu không muốn nói là hơn hẳn) một cuộc ân ái thật sự ấy chứ!

Kiểu 5: ____

PHỤ NỮ GIỐNG NHƯ "CẢNH SÁT GIAO THÔNG" KHI Ở TRÊN GIƯỜNG

"Tôi được công ty cử đi dự một buổi hội thảo kinh doanh tổ chức ở tỉnh khác và tình cờ gặp Angela. Chúng tôi quấn quýt ngay lập tức và đêm đó lên giường cùng nhau. Lẽ ra tôi phải biết có điều gì đó không ổn ngay từ khi cô ấy bắt đầu chỉ dẫn tôi cách cởi quần áo. "Không, đừng vội cởi cái ấy, từ từ đã anh. Bây giờ tháo bông tai của em ra đã - cẩn thận nhé - rồi đặt nó lên chiếc áo đầm đi". Mọi việc càng lúc càng thê thảm. Người phụ nữ này hệt một bà đồng bóng ưa thói chỉ đạo. Cô ta liên tục ra lệnh tôi phải làm gì, làm như thế nào. "Nhanh lên tí nữa… giờ thì chậm lại… ừ đúng rồi…dịch sang trái một chút - không phải thế, như thế này mới đúng." Tôi có cảm giác như mình đang lên giường với một huấn luyện viên vậy. Thật chán chết!"

"Bạn gái tôi - Lori - đã kết hôn một lần và dường như trước đây không thỏa mãn với đời sống tình dục lắm. Tôi đoán do chồng cũ của cô ấy thiếu nhạy cảm và ích kỷ nên không chăm sóc tận tình cô ấy. Thế là giờ đây đến phiên tôi, dường như cô ấy "rút kinh nghiệm" bằng cách chỉ dẫn tôi phải làm những gì. Tôi có cảm giác lúc nào mình cũng bị kiểm soát - khi tôi làm điều gì mà bạn gái tôi không thích, cô ấy nổi cáu, "sửa lưng" tôi ngay lập tức khiến tôi mất hết hứng thú. Cứ như thể Lori nghĩ rằng, không có sự giúp đỡ của cô ấy thì tôi không thể trở thành người tình tuyệt vời."

Trong quyển sách "Xây dựng tình yêu", tôi từng liệt kê "cảnh sát giao thông" vào một trong 10 mẫu tính cách thường gặp khi lên giường. Những phụ nữ loại này thường thích kiểm soát chuyện ái ân. Cô ấy sẽ chỉnh sửa, chỉ bảo tận tình cho người yêu khi anh ấy làm không đúng cách… giống hệt một cảnh sát đang điều tiết giao thông vậy. Những "cảnh sát tình ái" này lúc nào cũng định sẵn trong đầu tình dục phải như thế nào và cố gắng hướng bạn tình theo đúng hình mẫu hoàn hảo mà cô ấy phác họa.

TẠI SAO NAM GIỚI KHÔNG THÍCH ĐIỀU NÀY?

• Hãy nhớ rằng sự tin tưởng quan trọng thế nào đối với nam giới. Khi bạn hướng dẫn họ phải làm điều này, điều kia trên giường, họ sẽ nghĩ bạn không tin rằng họ có thể tự lo liệu. Thế là họ cảm thấy cụt hứng!

• Khi bạn nói quá nhiều, đàn ông sẽ có cảm giác đang bị điều khiển, mất quyền kiểm soát, như thể bạn là sếp trong "dự án" chăn gối và lập tức bạn trở thành đối thủ hơn là người phụ nữ anh ta yêu thương.

TẠI SAO PHỤ NỮ CƯ XỬ NHƯ VẬY?

1. Phụ nữ lo nam giới không biết nên làm gì trên giường. Có lẽ trong quá khứ bạn có vài trải nghiệm gối chăn không viên mãn vì bạn tình không biết chiều lòng bạn. Quá khứ đó sẽ vô tình biến bạn thành "cảnh sát giao thông".

2. Phụ nữ cảm thấy bất mãn ở khía cạnh nào đó trong mối quan hệ nên dùng tình dục để thấy rằng mình cũng có quyền lực nhất định trong quan hệ đó.

3. Ở công ty, bạn là sếp, nên bạn nghĩ chuyện ân ái cũng là một dự án cần hoàn thành. Tôi từng phỏng vấn hàng trăm nữ doanh nhân thành đạt, họ đã quá quen với kiểu ra lệnh và áp dụng nó vào chốn phòng the lúc nào không hay.

GIẢI PHÁP

Thảo luận với bạn tình những điểm thích hoặc không thích khi

gần nhau, khi bắt đầu cuộc ái ân, bạn hãy tin rằng anh ấy đã hiểu những gì bạn nói và còn biết sáng tạo thêm. Hãy cho anh ấy cơ hội khám phá cơ thể bạn và hãy trân trọng điều đó. Nếu anh ta vẫn thờ ơ, có lẽ bạn nên đánh giá lại mức độ hòa hợp giữa hai người và bản thân bạn có bị lãnh cảm không để nói cho anh ấy biết.

Kiểu 6: ______

BẤT ĐỘNG NHƯ XÁC CHẾT: NHỮNG PHỤ NỮ QUÁ THỤ ĐỘNG KHI GẦN GŨI BẠN TÌNH

"Chị biết tôi ghét gì không? Tôi ghét kiểu phụ nữ chỉ biết nằm im khi gần gũi chồng… không nói không rằng cũng chẳng phản ứng gì cả. Điều đó khiến tôi cảm thấy những gì tôi đang thể hiện chẳng có chút ảnh hưởng nào đến cô ấy, cứ như cô ấy đang mơ màng hoặc ngái ngủ, hay cầu mong mau mau "hạ màn". Tôi thấy mất cả hứng khi phụ nữ quá thụ động lúc ái ân."

"Ước gì vợ tôi đừng quá dè dặt khi làm tình. Tôi biết cô ấy rất yêu tôi, nhưng lúc yêu đương, cô ấy chẳng biểu hiện gì cả. Tôi nói: "Em yêu, em có thích không?", cô ấy trả lời: "Cũng được". Tôi cam đoan vợ mình đang cực kỳ thỏa mãn nhưng cô ấy chỉ nằm im trong lúc tôi mơn trớn. Đôi lúc tôi tưởng mình đang cưỡng bức vợ, và kết quả là tôi chẳng còn hứng thú với chuyện gối chăn nhiều như lúc trước."

Đây là một trong những kiểu phụ nữ dễ làm đàn ông chán nhất vì thói quen thụ động khi làm tình. Một số người đàn ông tôi phỏng vấn đã khá bức xúc khi chia sẻ vấn đề này. Một khi họ không chịu nổi những phụ nữ thường tỏ ra chán ghét chuyện gối chăn thì làm gì có thể nói đến chuyện họ có thể đánh thức những khao khát ấy.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG GHÉT ĐIỀU NÀY?

Một trong những bí mật của đàn ông mà tôi biết là họ rất coi trọng cảm giác thành công trong mọi lãnh vực, vì điều đó khẳng định họ có sức ảnh hưởng nhất định.

KHI BẠN KHÔNG CÓ BẤT CỨ PHẢN ỨNG NÀO LÚC GẦN GŨI, ANH ẤY SẼ CẢM THẤY MÌNH THẤT BẠI.

Những nghiên cứu tâm lý truyền thống chỉ ra rằng con người thấy khó chịu nếu không được chú ý, dù sự chú ý đó là tiêu cực chăng nữa. Bạn nằm bất động trên giường, không tỏ ra thích thú hay bằng lòng sẽ khiến đàn ông cảm thấy bực mình rồi đâm ra chán bạn.

TẠI SAO PHỤ NỮ THỤ ĐỘNG?

1. Do suy diễn sâu xa rằng "tôi không muốn trở thành gái làng chơi", một vài phụ nữ tiếp tục cuộc ân ái một cách vô thức dù không tỏ vẻ thích thú. Rên rỉ hay thở gấp là những dấu hiệu biểu thị cảm giác tuyệt vời bạn đang trải qua - tại sao không thể hiện những cảm xúc này? Rõ ràng bạn cũng thích thú chuyện ấy mà!

2. Một vài phụ nữ cố tình nằm im trên giường để trút cơn bực bội, oán giận lên "đối tác". Cũng giống như bạn đang nói: "Thấy chưa … Tôi chả cảm thấy gì cả. Anh còn chẳng kích thích nổi tôi, đồ không ra gì. Việc anh làm chẳng lay động được tôi đâu". Trong thuật ngữ tâm lý, đây là phản ứng "gây hấn bị động"; người phụ nữ xem ra chẳng làm gì song đây mới chính là sự gây hấn nghiêm trọng.

GIẢI PHÁP

Hãy cho phép mình thể hiện cảm xúc khi ái ân. Hãy tập nói với anh ấy những điều sau đây:

- Anh ấy đang khiến bạn thỏa mãn thế nào
- Bạn muốn anh ấy làm gì tiếp theo
- Bạn muốn làm gì cho anh ấy
- Trong mắt bạn, anh ấy hấp dẫn thế nào và tại sao

Thể hiện cho bạn tình thấy bạn đang đam mê thế nào cũng là cách chia sẻ với người mình yêu và tạo ra sự liên kết thay vì hai người cứ tuần tự kích thích nhau. Tuy nhiên, xin lưu ý, nếu bạn áp dụng những lời khuyên trên "quá liều lượng" thì sẽ dẫn đến sai lầm số 7.

Kiểu 7: ______

"BÀ TÁM TRÊN GIƯỜNG": NHỮNG PHỤ NỮ NÓI QUÁ NHIỀU KHI YÊU

____

"Tôi từng quen một phụ nữ không bao giờ im lặng mỗi khi làm tình. Hễ nhập cuộc là cô ấy bắt đầu huyên thuyên về cảm giác của mình: "Trời ơi, em thích cái lưỡi nóng bỏng của anh trong miệng em… anh hấp dẫn quá… anh yêu, em thích anh ôm em chặt thế này… Ngực em đang căng cứng đây này, tuyệt lắm… hôn nó đi anh, đúng rồi, thế thế… em thích thế". Điều ấy khiến tôi thấy mình như đang nghe lén chuyện ái ân của chính mình vậy! Tôi biết cô ấy đang cố kích thích tôi, nhưng càng nghe tôi càng mất hứng. Được một lúc, tôi "hạ màn" và cảm thấy nhức đầu kinh khủng, chỉ muốn ngủ ngay để được yên tĩnh."

"Thỉnh thoảng tôi có cảm giác vợ đang điều khiển tôi trên giường. Cô ấy nói yêu tôi thế nào, cần tôi ra sao, không thể sống thiếu tôi. Cô ấy như cuộn băng tua đi tua lại. Tôi cũng yêu vợ nhưng không thể nói thành lời như thế. Cả những cảm xúc tôi bộc lộ cũng không tài nào sánh nổi những lời vợ tôi nói. Tôi biết vợ cho rằng tôi không đủ lãng mạn khi gần gũi nhau, nhưng cô ấy có cho tôi cơ hội nào đâu cơ chứ!"

Trái ngược với kiểu phụ nữ "bất động như xác chết" khi làm tình là kiểu phụ nữ "bà Tám", nói luôn miệng khiến bạn tình ngán ngẩm.

TẠI SAO NAM GIỚI GHÉT ĐIỀU NÀY?

• **Anh ta bị xao nhãng tận hưởng khoái cảm**. Bạn còn nhớ thắc mắc tại sao đàn ông không thể vừa nói vừa làm tình và câu trả lời là vì họ cần sử dụng hai bán cầu não cùng lúc chứ? Câu trả lời cũng tương tự cho việc đàn ông nghe phụ nữ nói trên giường. Khi bạn cất tiếng, anh ta phải động não để hiểu những lời ấy. Bạn càng nói, não anh ta càng hoạt động và rồi khi anh ta bắt đầu suy nghĩ thì sẽ chẳng còn chút cảm xúc nào. Ngay cả khi lời bạn nói thực sự thú vị thì chỉ mỗi việc phải tập trung lắng nghe cũng khiến anh ấy xao nhãng cảm

xúc và hết hứng ái ân.

• **Khi bạn nói quá nhiều, đàn ông cảm thấy họ phải đáp lại.**

KHI BẠN THỂ HIỆN CẢM XÚC VỚI ANH ẤY, ANH ẤY CẢM THẤY NHƯ BỊ ÉP PHẢI TRẢ LỜI.

Nam giới cho rằng khi phụ nữ nói điều gì đó thì sẽ luôn mong muốn nhận được hồi âm. Chúng ta sẽ kiểm chứng điều này kỹ hơn ở chương 7. Trong đời sống tình dục, bạn càng nói nhiều thì anh ấy càng bị áp lực phải trả lời. Một khi người đàn ông thấy bị áp lực, anh ta dễ suy luận rằng mình đang bị kiểm soát và ngấm ngầm bực dọc rồi mất hứng yêu. Dù bạn có thực sự muốn anh ấy trả lời hay không thì người yêu bạn vẫn có cảm giác đang bị ép buộc.

TẠI SAO PHỤ NỮ NÓI NHIỀU?

1. Khi phụ nữ lo lắng hay ngượng ngùng, họ thường giải tỏa cảm xúc bằng lời nói. Khi lo lắng việc gì đó sẽ đi đến đâu, bạn tình có đánh giá đúng về mình không, cảm xúc này mình chưa từng gặp phải… phụ nữ có thể trở thành “bà Tám”. Nói là cách giúp phụ nữ quên đi cảm giác không thoải mái trong lòng.

2. Hầu hết phụ nữ nói nhiều hơn đàn ông vì phụ nữ thiên về xúc cảm tinh thần hơn thể xác. Do đó về mặt tình dục, khi cơ thể đang trải qua trạng thái cực khoái, phụ nữ không biết cách nào giải tỏa cảm xúc ngoài việc nói thật nhiều. Điều này giúp họ lấy lại cân bằng, song oái oăm là lại làm đối tác mất hứng.

GIẢI PHÁP

Nếu nghi ngờ mình đang là “bà Tám” trên giường, bạn hãy thử cách sau: Ghi lại những gì bạn nói trong lần kế tiếp hai người gần nhau. Chú ý ghi rõ bạn nói bao lâu, nói gì, cảm xúc lúc đó thế nào. Nếu thấy mình nói quá nhiều, hãy thử tập trung vào việc tận hưởng cảm xúc, hít thở để giải tỏa chúng và tập trung nhận thức vào đôi tay hơn là lời nói. Hãy im lặng cảm nhận cơn khoái cảm thay vì lo diễn tả chúng thành lời.

Bạn hãy thử một lần tự thách thức mình làm tình mà không nói gì

cả. Bạn sẽ thấy rất khó thực hiện! (kinh nghiệm của tôi đấy!). Tất nhiên, những phụ nữ vốn "bất động như xác chết" khi làm tình thì không nên tập cách này mà hãy cố gắng nói càng nhiều càng tốt!

Kiểu 8: ______

PHỤ NỮ KHÔNG BIẾT CHĂM SÓC BẢN THÂN

"Tôi không chịu nổi những phụ nữ ăn vặt suốt ngày rồi lại than mình đang tăng cân, nổi mụn."

"Chị biết tôi chán ngấy điều gì không? Phụ nữ có mùi ở chỗ kín mà cứ muốn tôi yêu bằng miệng. Bộ cô ta không biết như thế là ghê lắm sao?"

"Tôi không cần một cô gái chuẩn như người mẫu, nhưng lại tuyệt đối dị ứng với những phụ nữ ăn mặc luộm thuộm - quần áo rộng thùng thình, tóc tai chả kiểu cọ gì sất - tôi nghĩ rõ ràng cô ấy không quan tâm gì đến bản thân nên mới luộm thuộm thế."

Tôi không thích phải nói điều này với các bạn, nhưng đàn ông rất ghét thói quen bỏ bê, không chăm chút vẻ bề ngoài của phụ nữ cũng hệt như phụ nữ ghét điều này ở đàn ông vậy. Đàn ông không bao giờ nói họ chán những phụ nữ như thế; thậm chí còn phủ nhận điều này. Nhưng hãy tin tôi, họ thật sự rất ngán ngẩm. Danh sách những lời phàn nàn về phụ nữ của các đấng mày râu mà tôi thu thập được thật đáng ngạc nhiên:

- Không làm sạch lông tay, lông chân
- Bị hôi miệng
- Có ria mép
- Ăn mặc không có phong cách
- Ăn uống không điều độ
- Lạm dụng các kiểu tóc (uốn, nhuộm thái quá…)
- Phơi đồ đủ loại xung quanh nhà
- Chỗ kín có mùi khó chịu
- Có mỡ thừa
- Da xấu, trang điểm quá nhiều

• Có mùi cơ thể

• Móng tay nứt nẻ, bong tróc sơn

Phải nhấn mạnh rằng chỗ kín có mùi khó chịu là phàn nàn tôi nghe nhiều nhất.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG GHÉT ĐIỀU NÀY?

Như đã nói, đàn ông yêu bằng mắt, vì vậy họ dễ thấy phản cảm qua những gì nhìn thấy. Phụ nữ có vô số lời than thở về cánh mày râu nhưng sẽ nhanh chóng quên đi những phán xét ấy để đắm chìm trong cảm xúc yêu đương. Song đàn ông lại bị chi phối nhiều bởi hình thể.

TẠI SAO PHỤ NỮ PHẠM PHẢI ĐIỀU NÀY?

Chẳng có nguyên nhân tâm lý sâu xa nào để giải thích cho hành động này ở vài phụ nữ. Chỉ có thể là một trong những lý do sau: lười biếng; tâm lý xuề xòa hoặc do không hay biết; quá bận bịu chăm sóc con cái; thiếu kiến thức về chăm sóc sức khỏe. Vấn đề chính là: đàn ông rồi sẽ chán (thậm chí rất chán) khi phụ nữ không chăm chút vẻ bề ngoài, cũng như phụ nữ thấy chán những người đàn ông quá xuề xòa.

GIẢI PHÁP

1. Tự hỏi chính mình: Nếu là đàn ông, bạn có bị cuốn hút bởi chính bạn không? Cơ thể bạn có thể không hoàn hảo, nhưng bạn có thể làm mình trở nên hấp dẫn với những ai chạm vào và “tận hưởng” bạn, đó đơn giản là tình dục. Hãy liệt kê những việc bạn có thể làm để trở nên gợi cảm hơn, ví dụ như thử làm kiểu tóc mới, chăm chút làn da khô bằng kem dưỡng ẩm…

2. Cơ thể bạn phụ thuộc vào việc bạn ăn gì. Nếu ăn quà vặt quá nhiều, rốt cuộc bạn sẽ phát phì. Còn nữa, hơi thở khó chịu và mùi cơ thể phản ánh chế độ ăn uống của bạn đang chưa thật phù hợp. Hãy đảm bảo một chế độ ăn mới lành mạnh hơn. Lúc đó bạn sẽ đẹp hơn, tự tin hơn, cơ thể cũng trở nên ngọt ngào hơn.

3. Tập thể dục để gợi cảm hơn. Các nghiên cứu cho thấy phụ nữ

tập thể dục thường xuyên có nhu cầu tình dục và tận hưởng tình dục nhiều hơn những người khác. Có thể chưa khi nào bạn nghĩ rằng tập thể dục là một cách kích thích ham muốn nhưng đó là sự thật. Khi rảnh rỗi, bạn hãy thử tham gia một hoạt động thể chất nào đó, ví dụ như đi bộ, đến phòng tập, đạp xe hay khiêu vũ trên nền nhạc bạn thích.

4. Thử một lần nếm dịch sinh dục của mình. Đây hoàn toàn không phải hành vi "biến thái" mà là một đề nghị thực sự để bạn hiểu hơn về cơ thể mình. Nhưng tôi không chắc bạn có thể nhận ra sự thay đổi về mùi vị của dịch sinh dục trong một tháng hay không. Nếu là người chủ động trong tình dục, bạn hãy đưa ngón tay vào âm đạo mỗi ngày để kiểm tra mùi vị của dịch sinh dục. Và khi phản ứng của bạn là: "Eo ôi, ghê quá!" thì tôi có câu hỏi này dành cho bạn:

SAO BẠN LẠI HY VỌNG ANH ẤY SẼ DÙNG MIỆNG CHẠM VÀO THỨ MÀ CHÍNH BẠN CÒN THẤY GHÊ?

Nếu bạn không thích mùi vị cơ thể mình thì anh ấy cũng vậy! Thà rằng biết trước tình trạng cơ thể mình còn hơn là ngạc nhiên, xấu hổ khi anh ấy sắp sửa yêu bạn bằng miệng thì đột nhiên khựng lại vì mùi lạ. Nếu cảm thấy mùi vùng kín của mình không ổn, bạn có thể giải quyết bằng một trong hai cách sau: rửa bằng dung dịch nước và giấm (tránh dùng dung dịch có hương thơm vì chúng chứa nhiều hóa chất và chất kích thích), hoặc nói cho anh ấy biết hôm nay bạn không có hứng yêu bằng miệng.

Chú ý: *Nếu âm đạo thường xuyên có mùi, bạn hãy đi khám phụ khoa. Có thể bạn đang bị viêm nhiễm mà không hay biết.*

Kiểu 9: ______

PHỤ NỮ KHÔNG BIẾT YÊU THƯƠNG CƠ THỂ VÀ LUÔN TỰ TI

____

"Tôi rất phiền lòng khi vợ tôi luôn nghĩ cô ấy xấu. Chúng tôi diện đồ xong xuôi để đi ra ngoài, tôi khen cô ấy đẹp và nhận được "phản hồi": "Không đâu, em thấy mình xấu lắm". Khi tôi nhấn mạnh: "Không, trông em rất đẹp!" thì cô ấy bắt đầu cãi bướng: "Tóc em quá

dài, cái đầm này không tôn lên đường nét cơ thể, nó chỉ làm em trông mập thêm!”… Cô ấy chỉ dừng lại khi thuyết phục được tôi rằng cô ấy trông xấu xí thật. Tất nhiên, lúc đó tôi hoàn toàn bó tay.”

“Tôi không chịu nổi những phụ nữ tự ti. Họ thường muốn làm tình trong bóng tối để đàn ông không thấy được cơ thể họ hoặc kín đáo trút bỏ quần áo rồi chui tọt vào mền. Tôi thật sự thất vọng mỗi khi ở bên cạnh người phụ nữ không tin rằng mình quyến rũ.”

Phụ nữ khơi gợi xúc cảm cho nam giới. Nếu bạn tự ti về bản thân và cố “phơi” ra những khuyết điểm thì đàn ông sớm muộn gì cũng mặc nhiên chấp nhận như thế!

TẠI SAO NAM GIỚI KHÔNG THÍCH PHỤ NỮ TỰ TI?

• Đàn ông thấy hứng thú với những phụ nữ tự tin. Đây là phản ứng tự nhiên của nam giới: phụ nữ tự tin là phụ nữ giỏi chuyện chăn gối và ngược lại. Thế nên đàn ông sẽ mất hứng thú nếu bạn tình tỏ ra mặc cảm tự ti. Bạn càng chỉ ra nhiều khiếm khuyết cơ thể, anh ấy sẽ càng dễ nhận ra chúng.

• Khi bạn xấu hổ về cơ thể và luôn ngại ngùng, anh ấy sẽ nghĩ bạn xem tình dục là thứ “xấu xa” và có cảm giác là kẻ tội đồ, đang âm mưu làm điều bạn không muốn. Phụ nữ xem tình dục là điều “xấu xa” thì đàn ông cũng nghĩ họ là người “xấu”.

TẠI SAO PHỤ NỮ MẶC CẢM?

1. Phụ nữ vốn không thích cơ thể mình. Là nữ giới, chị em thường bị ám ảnh bởi những cơ thể hoàn hảo của những người mẫu cao ráo, mảnh mai, đang độ xuân thì, không có tí mỡ thừa trên cơ thể. Rất nhiều người cho rằng mình xấu vì không đạt được những tiêu chuẩn đó, thế là họ bắt đầu tự ti về cơ thể chưa hoàn hảo của mình vì chúng không như họ mong đợi. Bên cạnh người yêu là lúc phụ nữ thấy sợ hãi, bất an nhất. Họ sợ anh ta nhìn ngắm mình và phát hiện mình không đẹp mỹ miều!

2. Phụ nữ e lệ bẩm sinh cũng như không muốn phô bày ham muốn nhục dục. Chúng ta lại nhắc đến lối suy diễn phức tạp: “Tôi

không phải gái làng chơi!". Nhiều người trong chúng ta vẫn nghĩ sẽ thật "hư hỏng" nếu thừa nhận mình yêu cơ thể, những cảm giác đang làm cơ thể rạo rực hay khi thay quần áo thật chậm rãi trước mặt đàn ông. Nói tóm lại, "phụ nữ ngoan" sẽ không làm thế.

GIẢI PHÁP

1. Học cách trân trọng cơ thể vì phụ nữ vốn luôn là "phái đẹp".

Lập danh sách gồm 20 điểm bạn thích trên cơ thể.

Tập đứng trước gương và tạo dáng thật cuốn hút, bạn sẽ thấy mình gợi cảm thế nào.

Hỏi chồng hoặc người yêu thích điểm gì trên cơ thể bạn và tin tưởng lời anh ấy.

2. Chấm dứt việc tự ti trước mặt chồng hay người yêu.

Đừng khoe lớp mỡ ở bắp đùi.

Đừng cãi bướng khi anh ấy khen bạn.

Thôi phàn nàn về bề ngoài của mình.

Nếu không thích điểm gì về bản thân, hãy tìm cách thay đổi chúng, nếu không thì hãy thôi ca thán về nó. Khi anh ấy khen bạn xinh đẹp, hãy nói: "Cảm ơn anh!".

Kiểu 10: ______
MẪU PHỤ NỮ QUÁ CHÚ TRỌNG VẺ BỀ NGOÀI

"Tôi chẳng chịu nổi mấy cô lúc nào cũng muốn mình trông thật hoàn hảo. Mỗi ngày, họ dành hàng giờ để chăm sóc tóc, trang điểm. Chỉ cần thoáng thấy mình hơi "chệch choạc" chỗ nào là họ lao ngay vào nhà vệ sinh để chỉnh đốn. Tôi muốn một người phụ nữ chỉ mặc quần jeans, áo thun ra ngoài ăn sáng với tôi, không quá lo lắng về diện mạo, tôi cần một người có thể thoải mái ngả mình xuống bãi cỏ cùng tôi mà không sợ đầu bù tóc rối."

"Tôi từng hẹn hò một phụ nữ rất chú trọng bề ngoài, kể cả khi làm tình. Điều này khiến tôi hoàn toàn cụt hứng. Cô ấy lên giường với lớp trang điểm hoàn hảo, nào là son môi và nhiều thứ khác, đeo

một tá nữ trang - khoảng bốn dây chuỗi, lắc tay, hơn năm ngón tay có đeo nhẫn. Móng tay cô ấy dài kiểu móng vuốt nên tôi phải chạm thật khẽ kẻo gãy móng. Suốt cuộc ân ái, cô ấy luôn xoay mình để trông thật đẹp, liên tục dừng lại vuốt tóc hoặc sửa dây chuyền. Tôi thật chỉ muốn ra khỏi phòng ngay lập tức!”.

Mẫu phụ nữ thứ 9 là người không biết chăm lo bản thân còn mẫu số 10 thì ngược lại - những người quá chú trọng bề ngoài. Nhiều người đàn ông khi tôi phỏng vấn tỏ ra khá ác cảm với mẫu phụ nữ này và ghét cay ghét đắng những điều sau:

1. Phụ nữ trang điểm quá đậm. Lời cằn nhằn này tôi nghe có lẽ đến hơn trăm lần. Sự thật là hầu hết đàn ông ghét phụ nữ trang điểm. Họ không quan tâm dù phụ nữ có trang điểm khéo tới đâu và đặc biệt dị ứng với một đôi mắt được tô vẽ cầu kỳ. Tuy nhiên, trong cuộc khảo sát của tôi thì hai thứ đàn ông sợ hơn cả là lớp phấn nền và phấn má hồng.

NAM GIỚI GHÉT KHI THẤY MỸ PHẨM PHỦ KÍN GƯƠNG MẶT BẠN.

Chúng ta thường đọc tạp chí dành cho phụ nữ nên quá quen với kiểu trang điểm lộng lẫy được giới thiệu ở đó. Với hầu hết đàn ông, phụ nữ trang điểm nhiều quá chỉ khiến họ giảm giá trị, thậm chí xấu hơn cả lúc không trang điểm.

Ngán ngẩm nhất là nhiều người sau khi ăn còn dành tới ba phút tô lại son môi, son bóng ngay tại bàn trước sự chứng kiến của người đàn ông đi cùng họ.

2. Phụ nữ ăn mặc cầu kỳ. Tuy nam giới đánh giá cao những phụ nữ biết cách ăn mặc nhưng họ vẫn thấy sợ khi phụ nữ lúc nào cũng muốn ăn mặc cầu kỳ. Trang phục bạn mặc sẽ cho thấy bạn có dành hàng giờ thử đồ trước gương hay không, tuy nhiên, đôi khi, cuối cùng bạn vẫn không chọn được trang phục phù hợp. Một người đàn ông kể tôi nghe về cuộc hẹn với một cô gái tới trận đấu có con trai anh ta tham gia. Người phụ nữ đó phô trương nhiều thứ như quần da màu đen, giày gót nhọn, áo khoác lông thú ngoại cỡ và trang điểm rất đậm. Anh ta nói: “Cô ấy không chê vào đâu được, thế nên chúng

tôi phải vào vũ trường chứ chẳng tài nào xuất hiện trước mặt lũ nhóc 9 tuổi”.

3. Phụ nữ có mái tóc cứng đơ. Đàn ông rất dị ứng nếu phụ nữ mang một mái tóc “không thể chạm vào!”. Nam giới không thích keo xịt tóc, các kiểu tóc cứng nhắc hay những mái tóc mà họ sợ phải chạm vào. Đàn ông cũng sợ bị những phụ kiện như kẹp tóc, cài tóc và những thứ gắn được trên tóc nói chung… đâm vào tay.

4. Phụ nữ đeo quá nhiều trang sức. Một người đùa với tôi: “Sao các chị lại đeo quá nhiều nữ trang như thế?”. Nam giới không thích phụ nữ đeo quá nhiều nữ trang. Bạn nghĩ như thế mới thời trang còn anh ấy chỉ thấy chúng thật rườm rà.

TẠI SAO NAM GIỚI KHÔNG THÍCH ĐIỀU NÀY?

Có bao giờ bạn nghe người yêu tâm sự là bạn trông đẹp hơn khi không trang điểm, còn bạn thì nghĩ anh ấy đang mất trí?

Nhiều thứ phụ nữ dùng để làm đẹp nhưng đàn ông lại cho là lạ lùng. Nam giới lớn lên trong bối cảnh không trang điểm, không đầy quần áo trong tủ, ngăn kéo không có sản phẩm dưỡng da (trừ khi họ có chị em gái!) nên dù đàn ông có đánh giá cao những phụ nữ biết chăm sóc bản thân thì họ vẫn hứng thú với vẻ đẹp tự nhiên ở nữ giới.

Đàn ông dị ứng với những phụ nữ bị ám ảnh bởi vẻ ngoài vì cho rằng điều ấy xuất phát từ sự không kiên định, thiếu tự tin. Hãy nhớ rằng sự tự tin luôn hấp dẫn đàn ông. Vì vậy, nếu một phụ nữ luôn sợ ai đó thấy gương mặt mộc của mình hoặc nghĩ mình phải trông xinh xắn thì mới xứng đáng được yêu thương thì đàn ông sẽ không trân trọng cô ấy bằng người phụ nữ cảm thấy hài lòng với bản thân và tự tin thể hiện những vẻ đẹp vốn có.

TẠI SAO PHỤ NỮ QUÁ COI TRỌNG VẺ BỀ NGOÀI?

Thật đáng tiếc, nữ giới bị ảnh hưởng nhiều bởi công nghiệp quảng cáo và truyền thông đến nỗi thường ép mình phải theo hình mẫu mà các công ty đó coi là đẹp. Tất nhiên để xinh đẹp thì phải

mua những sản phẩm mỹ phẩm, thời trang do chính các công ty này bán... Đàn ông cũng bị hấp dẫn bởi những hình ảnh quảng cáo song ở đây lại tồn tại một nghịch lý: họ luôn muốn người phụ nữ của mình trông tự nhiên, không tốn hàng giờ sửa soạn mới dám ra ngoài. Tuy nhiên, nếu bạn chỉ mặc một chiếc áo có tay với quần dài thì chắc chắn anh ấy sẽ ngoái nhìn những phụ nữ sửa soạn hàng giờ mới chịu ra đường.

Tôi thích trang điểm và ăn mặc đẹp nhưng tôi cũng ý thức rằng có những thời điểm mà ăn mặc bình thường và tự nhiên sẽ thích hợp hơn.

NAM GIỚI ĐÁNH GIÁ CAO KHẢ NĂNG LÀM ĐẸP CỦA PHỤ NỮ NHƯNG HỌ CŨNG MUỐN BẠN HÃY TỰ TIN VỚI NHỮNG GÌ TẠO HÓA ĐÃ BAN TẶNG.

GIẢI PHÁP

1. Hỏi ý kiến anh ấy về **cách trang điểm, trang phục của bạn.** Điều này không có nghĩa bạn phải thay đổi để làm vừa lòng người khác, nhưng có rất nhiều phụ nữ không hề đề cập vấn đề này với người yêu. Bạn hãy thử xem để biết mình sẽ học được điều gì.

2. Tập cảm nhận vẻ đẹp bản thân từ bên trong. Bất kể bạn vất vả thế nào để bề ngoài trông đẹp hơn thì nét đẹp thật sự vẫn nằm bên trong bạn. Khi hài lòng với bản thân, chăm sóc cơ thể đúng cách và giữ gìn phẩm hạnh của một người phụ nữ, bạn sẽ thấy mình xinh đẹp hơn và nét đẹp đó rồi sẽ hiện ra bên ngoài.

Kiểu 11: ______

PHỤ NỮ KHÔNG THÍCH QUAN HỆ TÌNH DỤC BẰNG MIỆNG

____

“Tôi hẹn hò với một người khá hấp dẫn. Chúng tôi đi chơi vài lần rồi quyết định lên giường. Chúng tôi cởi bỏ quần áo và trải qua khúc dạo đầu âu yếm tuyệt vời. Mọi thứ đến hồi cao trào, tôi hôn lên đùi cô ấy, từ từ tiến đến vùng kín. Bất ngờ cô ấy hét lên: “Đừng làm vậy!”.

Tôi ngạc nhiên: '"Nhưng anh muốn..., anh muốn... làm em sung sướng mà".

"Khiếp quá! Em thấy thật tục tĩu", cô ấy nói.

Tôi hỏi lý do thì cô ấy bảo chỗ ấy "hơi ghê" và nghĩ đến việc tôi hôn chỗ ấy là cô ấy muốn phát bệnh. Ngay lúc đó tôi mất hứng hoàn toàn. Nếu nghĩ chỗ kín của mình gớm ghiếc thì chắc cô ấy cũng không muốn tôi đưa cái ấy của tôi vào đó. Tôi thầm nhủ: Này cưng, cảm ơn cưng đã cảnh báo!".

"Tôi thích quan hệ với vợ nhưng thật chán khi cô ấy không hứng thú với kiểu yêu bằng miệng. Cô ấy sẽ làm cho tôi nhưng không chịu để tôi làm cho cô ấy. Điều đó làm tôi thấy mình thật ích kỷ vì chỉ biết nhận mà không biết cho đi; giống như có một phần cơ thể mà cô ấy không thể chia sẻ với tôi. Cuối cùng tôi tìm thú vui với những phụ nữ khác, họ đều đòi tôi yêu họ bằng miệng."

Tôi khá bất ngờ khi rất nhiều quý ông phàn nàn về vấn đề này trong cuộc nghiên cứu, điều này giúp làm rõ một bí mật về đàn ông và tình dục:

Phụ nữ cho rằng đàn ông ích kỷ trong tình dục, không biết nghĩ đến gì khác ngoài cảm giác thỏa mãn của bản thân.

Sự thật là đàn ông cũng muốn đem lại khoái cảm cho phụ nữ - đó là một trong những điều làm họ hưng phấn nhất.

TẠI SAO NAM GIỚI THẤY CHÁN NHỮNG PHỤ NỮ KHÔNG THÍCH QUAN HỆ BẰNG MIỆNG?

• Anh ấy thấy mình ích kỷ. Bạn đã biết đàn ông thích yêu bằng miệng thế nào rồi đấy. Nếu không cho phép đàn ông làm điều ấy với bạn, họ sẽ thấy mình thật ích kỷ, phóng đãng như những gì người phụ nữ khẳng định ở trên. Giống như họ đang nghe bạn nói: "Tôi sẽ làm việc ghê tởm đó cho anh vì anh muốn thế, nhưng không đời nào tôi để anh làm vậy với tôi. Tôi tốt đẹp hơn thế nhiều!". Kết cục là chỉ có mình anh ấy được kích thích nhiều hơn.

• Anh ấy có cảm giác như mình bị hắt hủi, xa lánh. Rất nhiều người cho rằng giao hợp bằng miệng thể hiện sự thân mật nhiều hơn kiểu quan hệ truyền thống, khi ấy nam giới kết nối cơ thể họ với bạn

một cách gợi mở hơn. Đó cũng là cách anh ấy thể hiện sự tôn trọng với phần nữ tính nhất, phần dễ bị tổn thương nhất trên cơ thể bạn. Nếu bạn tình không để anh ấy âu yếm nơi này, anh ấy thấy mình bị hắt hủi, xa lánh vì rốt cục cũng có một phần cơ thể mà anh ấy không thể cùng bạn sẻ chia. Một người đã nói: “Tôi biết cô ấy yêu tôi nhiều lắm nên mới cho tôi làm tình, nhưng tình cảm ấy vẫn chưa đủ để tôi được hôn lên nơi ấy”.

• Đàn ông thấy mình bị điều khiển. Nếu nam giới muốn yêu bạn theo cách đặc biệt còn bạn không để anh ấy làm điều đó, anh ấy sẽ nghĩ bạn đang dùng tình dục để điều khiển anh ấy. Đàn ông sẽ hy vọng một ngày nào đó, khi anh ta biết cách thỏa mãn bạn, bạn sẽ cho anh ta cơ hội làm điều cấm kỵ ấy. Nhưng khi bị cự tuyệt mãi, anh ấy sẽ nghĩ mình đang bị xỏ mũi và thế là mất hứng ngay.

TẠI SAO PHỤ NỮ TRÁNH NÉ YÊU BẰNG MIỆNG?

1. Phụ nữ nghĩ kiểu quan hệ này thật “thô thiển”. Rất nhiều phụ nữ từ nhỏ được dạy dỗ rằng “chỗ ấy” rất dơ bẩn. Suy cho cùng, chúng ta đi vệ sinh cũng ở chỗ đó, kinh nguyệt cũng ra từ đó và vùng kín là nơi cám dỗ đàn ông làm chuyện đồi bại biến chúng ta thành “hư hỏng”. Vậy nên, phụ nữ thấy rất ghê tởm khi một người muốn hôn chỗ kín của mình. Nhưng tại sao đàn ông lại muốn làm vậy? Quá chú trọng đến vùng kín làm ta quên đi yếu tố quan trọng nhất trong hành vi giao hợp bằng miệng - người nam yêu cả nơi nhạy cảm nhất trên cơ thể người nữ. Những người muốn hôn chỗ kín của phụ nữ không “thô thiển”, đơn giản họ chỉ đang thể hiện sự yêu thương.

2. Phụ nữ lo lắng về mùi chỗ kín. Rất nhiều chị em thừa nhận không muốn đàn ông yêu mình bằng miệng vì sợ chỗ đó có mùi khó chịu. Giải pháp cho suy nghĩ này rất đơn giản - tự kiểm tra mùi âm hộ như tôi đã hướng dẫn ở trên.

3. Từng có ký ức không hay về kiểu quan hệ này. Nếu từng trải qua kinh nghiệm không mấy hay ho về giao hợp bằng miệng với người đàn ông nào đó, bạn sẽ rất ngại thử thêm lần nữa. Có thể do người trước đây từng làm cơ thể bạn ướt đẫy nước bọt của họ; hoặc

những người yêu quá thô bạo hay gượng gạo vì cơ bản không thích…Những trải nghiệm tiêu cực này sẽ làm bạn mất hứng khi ai đó có ý định hôn lên vùng kín của bạn lần nữa.

4. Cho rằng kiểu quan hệ ấy quá "bạo". Bạn chưa từng thích thú với kiểu yêu bằng miệng có thể là vì những cảm giác nó mang lại quá dữ dội đến mức khiến bạn khó chịu. Chỗ kín của phụ nữ tập trung một số dây thần kinh nhạy cảm nhất trên cơ thể, vài phụ nữ không quen việc bị kích thích quá mạnh như vậy. Sự kích thích dữ dội này làm vài người sợ vì nó đầy ma lực. Một phụ nữ diễn tả thế này: "Anh ta áp sát vùng kín của tôi, tôi thấy bị kích thích "kinh khủng" đến mức mất hết kiểm soát".

5. Quan hệ bằng miệng là trải nghiệm quá gần gũi. Cho phép một người "yêu" bạn bằng miệng là cách quan hệ gần gũi nhất. Vì vậy, bạn dễ bị tổn thương tâm lý. Tổn thương đó làm vài phụ nữ e sợ. Họ cảm giác cơ thể bị phơi bày nên cần phải phòng thủ. Cho phép đàn ông "yêu" bằng miệng tương đương với thái độ đầu hàng rồi mọi việc sẽ tiếp diễn như anh ta muốn nên phụ nữ thấy rất sợ. Một cách vô thức, bạn dần từ chối sự gần gũi thể xác theo kiểu này trong những lần tiếp theo.

GIẢI PHÁP

1. Tâm sự với bạn tình về vấn đề này. Hãy kể anh ấy nghe những sợ hãi, lo âu của bạn; chia sẻ với anh ấy những ký ức không hay trong các mối quan hệ trước để anh ấy thông cảm khi bạn né tránh cách yêu bằng miệng. Việc chia sẻ cảm xúc như thế có thể giúp hai người tháo gỡ khúc mắc, củng cố mối quan hệ.

2. Hỏi anh ấy lý do thích yêu bằng miệng. Hãy nghe anh ấy chia sẻ cảm giác khi thỏa mãn được bạn. Điều đó sẽ giúp bạn hiểu vì sao anh ấy thích làm việc này, sẽ thấy cử chỉ của anh ấy không đơn thuần là hành vi tình dục mà còn là biểu hiện của yêu thương.

3. Nếu những cảm nhận của bạn về thể xác quá mãnh liệt, hãy tập làm quen ở **mức thấp hơn.** Nhiều phụ nữ thừa nhận giao hợp bằng miệng vừa phải giúp họ quen với những tác động mạnh mẽ

hơn, cả về thể xác và cảm xúc. Hãy để bạn tình biết bạn cũng muốn thử phương pháp của anh ấy. Hãy nằm xuống và thả lỏng cơ thể, hít thật sâu, hòa mình vào khoái cảm thay vì nghĩ xem anh ấy đang làm gì với mình. Khi anh ấy bắt đầu chuyển động mạnh hơn, hãy bảo anh ấy dừng lại vài giây để mơn trớn hoặc ôm bạn trước khi tiếp tục. Việc này sẽ giúp bạn dễ dàng chấp nhận những kích thích mạnh hơn.

4. Tự kiểm tra mùi chỗ kín nếu nghĩ điều đó ảnh hưởng tới bạn tình. Xem lại hướng dẫn kiểm tra mùi vị chỗ kín ở trang 258.

Chú ý: Đừng bao giờ chấp nhận yêu bằng miệng chỉ vì bị bạn tình ép buộc, hay vì bạn nghĩ nên làm như thế. Bất kể tôi đã khuyên bạn những gì, nếu bạn không thoải mái thì đừng làm! Cơ thể bạn là của bạn, bạn có toàn quyền quyết định những gì được phép làm đối với cơ thể mình.

Kiểu 12: ______
PHỤ NỮ CÓ NỤ HÔN QUÁ ƯỚT ÁT

“Tôi không bao giờ quên một cô gái tôi từng hẹn hò thời học đại học. Cô ấy rất đẹp, còn tôi thì mê cô ta như điếu đổ. Chúng tôi đi chơi một hai lần và chưa có gì đặc biệt giữa hai người. Lần đi chơi thứ ba, lúc ngồi ở xô-pha trong căn hộ của cô ấy thì tôi biết thời điểm đã đến – tôi sẽ được hôn nàng. Tôi thích chí đến nỗi không còn giữ được bình tĩnh. Cô ấy ngả về phía tôi, và trước khi tôi kịp hiểu chuyện gì đang xảy ra thì cô ta đã đưa lưỡi vào tận cổ họng tôi, rồi cô ta tiếp tục hôn mà như liếm cả khuôn mặt tôi vậy. Tôi thích nụ hôn kiểu Pháp, nhưng mà việc cô ta làm quả thật rất lố lăng! Từ bị kích thích tôi chuyển sang cụt hứng ngay lập tức!”

“Tôi buộc phải thừa nhận là tôi không chịu nổi cách bạn gái hôn mình. Cô ấy cố mở miệng thật to rồi di chuyển cái lưỡi qua lại. Tôi nghĩ bạn gái mình tưởng làm vậy là gợi tình, rằng như thế sẽ kích thích tôi, nhưng điều đó hoàn toàn ngược lại. Tôi cũng thích những nụ hôn nhẹ nhàng chứ. Tôi là con người chứ không phải con vật.”

Khi phỏng vấn nam giới cho bài nghiên cứu của mình, tôi liên tục

nghe phải những lời càm ràm này. Rất nhiều người lặp đi lặp lại ý nghĩ muốn được bạn gái hôn tế nhị hơn. Tất cả đều nhất trí: một nụ hôn quá ướt át mới là điều thô thiển.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG GHÉT KIỂU HÔN NÀY?

Cũng như những lý do khác làm đàn ông mất hứng - nụ hôn quá ướt át biểu thị sự thiếu tinh tế; gây phản cảm và làm đàn ông cảm thấy khó chịu.

TẠI SAO PHỤ NỮ CHỌN KIỂU HÔN NÀY?

Sai lầm ở chỗ nhiều phụ nữ nghĩ rằng hôn cách ấy mới hấp dẫn. Chị em không biết kỹ thuật hôn, và thậm chí nhiều người còn lo không biết phải làm gì trên giường nên đã chọn cách lao tới làm liều để che đậy sự lo lắng đó.

GIẢI PHÁP GIÚP PHỤ NỮ CÓNỤ HÔN TINH TẾ

Nếu nhận ra nụ hôn của mình quá ướt át, hãy hỏi anh ấy có cảm nhận gì về cách hôn của bạn không. Nhưng đừng hỏi kiểu “Anh thích cách em hôn anh không?” mà nên hỏi “Anh có muốn em hôn anh khác đi không?”. Sau đó hãy tặng chàng những kiểu hôn khác nhau. Hãy tưởng tượng nụ hôn của bạn như một bữa ăn. Thay vì nhai nhanh và mạnh đến phát ra thành tiếng, thỉnh thoảng hãy nhấm nháp thức ăn, múc từng muỗng nhỏ và nhâm nhi chúng. Bạn sẽ thích hôn hơn và bạn tình của bạn cũng vậy - trừ phi cả hai bạn đều thích kiểu hôn ướt át.

Kiểu 13: ______
PHỤ NỮ QUÁ NGHIÊM TÚC

______

“Tôi quen một người đã ba năm và tôi rất yêu cô ấy. Chỉ có điều cô ấy quá nghiêm túc - về tình dục và mọi thứ khác. Tôi không phải tên hề nhưng cũng thích đùa giỡn chứ, nhưng mỗi khi tôi làm thế thì cô ấy lại tỏ vẻ khó chịu. Những lúc ngủ với nhau, thỉnh thoảng tôi trêu cô ấy hoặc nói bằng giọng tức cười thì cô ấy “chỉnh” ngay: “Anh thôi đi được chưa?”. Vì cô ấy nghiêm trọng hóa chuyện quan hệ tình dục nên tôi thấy lo lắng, tôi có cảm giác như mình bị chấm điểm

trong lúc quan hệ. Ước gì cô ấy bớt nghiêm túc đi!"

"Sao phụ nữ lại nghĩ cười lớn là không thùy mị? Tôi thích những cô gái có khiếu hài hước, nhất là khi cô ấy có thể làm tôi cười. Tôi có quen một người rất giỏi việc này. Có lần chúng tôi dùng bữa kiểu Ý với rất nhiều thức ăn rồi về nhà và quan hệ với nhau. Chúng tôi bắt đầu được một lúc nhưng cả hai đều không thể đạt cực khoái dù đã rất hăng say. Cuối cùng cô ấy nhìn tôi nói: "Anh yêu, em hết sức rồi, phải nạp cho em đĩa mì Ý khác!". Thế là cả hai cùng cười. Giờ nghĩ lại nếu cô ấy tỏ ra khó chịu và nghiêm trọng hóa vấn đề thì tôi đã rất bối rối và tối đó sẽ hỏng hết còn gì!"

Khiếu hài hước là phần quan trọng trong cấu tạo tâm lý của nam giới. Chúng ta đã biết là nam giới phải chịu nhiều áp lực: áp lực phải làm tốt mọi thứ, áp lực trách nhiệm, áp lực thành công nên họ cần những tiếng cười để thư giãn. Đùa giỡn là cách nam giới giải tỏa căng thẳng. Đàn ông không có hứng thú với những người không biết cười cùng họ.

TẠI SAO NAM GIỚI KHÔNG THÍCH PHỤ NỮ QUÁ NGHIÊM TÚC?

Khi một người tỏ ra vui vẻ mà bạn không ủng hộ niềm vui ấy, **anh ta liền nghĩ là đã làm gì không đúng ý bạn, hay bạn đang sỉ nhục anh ta, cư xử như thể bạn cao cấp hơn anh ta.** Đàn ông thậm chí còn cảm thấy sợ rằng bạn âm thầm phê bình và đánh giá những cử động và xử sự của anh ta, nhất là khi ở trên giường.

PHỤ NỮ QUÁ NGHIÊM TÚC LÀM ĐÀN ÔNG LIÊN TƯỞNG ĐẾN CÔ GIÁO, MẸ VÀ NHỮNG MẪU PHỤ NỮ QUYỀN LỰC KHÁC.

Nam giới tìm đến những câu chuyện hài hước để bản chất trẻ con bên trong họ được phép thể hiện. Nếu phụ nữ không cười cùng hay không đứng về phía họ, phần dễ bị tổn thương nhất của người đàn ông cảm thấy bị đe dọa và khiến anh ta giữ khoảng cách với bạn.

TẠI SAO PHỤ NỮ HAY QUAN TRỌNG HÓA VẤN ĐỀ?

Bé gái xưa nay được dạy bảo rằng không nên cười lớn hay giỡn hớt vì như vậy là không thùy mị. Phụ nữ cũng sợ là nếu không

nghiêm trang thì đàn ông sẽ nghĩ mình không nghiêm túc.

GIẢI PHÁP GIÚP BẠN DỄ CHỊU HƠN

Có người chuyển lời bảo tôi nói với phụ nữ thế này: **Đừng bao giờ tạo cho đàn ông cái cảm giác họ vừa gây ra tội gì ghê gớm lắm khi hai người đang gần gũi.** Nếu anh ấy lỡ chạm vào bạn quá mạnh, quá nhẹ, sơ ý giật tóc bạn, hay vô tình nằm trên và khiến bạn không thở nổi, đừng phản ứng như thể anh ấy vừa phạm trọng tội. Anh ấy sẽ cảm thấy bẽ mặt, thấy mình bị hiểu lầm và sẽ chán nản rút lui. Thay vào đó, hãy thử xem có cách phản ứng nào vui hơn không. Hãy thoải mái một chút! Tập cười với bản thân, cả trong chuyện gối chăn và trong cuộc sống thường nhật. Cho phép bản chất trẻ con của mình được thể hiện. Bạn sẽ thấy vui vẻ hơn và người yêu bạn cũng vì thế mà hứng thú hơn.

Kiểu 14: _____
PHỤ NỮ QUỴ LỤY VÀ YẾU ĐUỐI

———

"Tôi chán nhất là mẫu phụ nữ quỵ lụy và yếu đuối đến mức chẳng thể tự mình làm được việc gì. Chị biết không, cô ta không thể tự quyết định, lại thường hoang tưởng rằng tôi lén nhìn phụ nữ khác, cô ta cũng chẳng rời tôi nửa bước khi chúng tôi đi với nhau. Phụ nữ như vậy khiến tôi tù túng, ngột ngạt và dù có đẹp cỡ nào tôi cũng không còn hứng thú nữa!"

"Tôi dị ứng nhất kiểu phụ nữ luôn cho mình là nạn nhân, luôn coi vấn đề của mình là do lỗi của người khác, hay lúc nào cũng trong tình trạng suy sụp. Tôi có cô người yêu luôn dọa tự tử mỗi lần chúng tôi cãi nhau, dù chỉ là vì những bất đồng nhỏ. Tôi biết cô ấy chỉ nói thế thôi, nhưng cách xử sự đó khiến tôi cảm thấy mình như kẻ tội đồ. Sau sáu tháng quen nhau, tôi hoàn toàn mất hết hứng thú."

"Tôi không thích mẫu phụ nữ quỵ lụy". Phần lớn đàn ông trong các cuộc phỏng vấn của tôi đã cho biết như thế. Ý họ không phải là phụ nữ nhạy cảm hay dễ bị tổn thương, mà họ muốn ám chỉ những

phụ nữ luôn trông chờ quá nhiều ở đàn ông và không thể tự lập.

TẠI SAO NAM GIỚI DỊ ỨNG KIỂU PHỤ NỮ NÀY?

Phụ nữ càng tỏ ra yếu đuối và quỵ lụy, nam giới càng cảm thấy có trách nhiệm của người bảo vệ. Họ bỗng trở thành bậc cha mẹ nên sẽ không còn ham muốn tình dục nữa.

TẠI SAO PHỤ NỮ TỎ VẺ YẾU ĐUỐI?

1. Phụ nữ nghĩ mình yếu ớt. Ở chương 2 chúng ta đã đề cập vấn đề phụ nữ thường cư xử như mình rất bé bỏng, không có chút quyền lực nào, chấp nhận đứng sau người đàn ông. Lối cư xử đó góp phần làm phụ nữ nghĩ mình yếu đuối và cần phải quỵ lụy nam giới. Tuy nhiên, thực tế là nếu phụ nữ không thể tự đứng trên đôi chân của mình, mọi mối quan hệ của họ sẽ gặp trục trặc và họ sẽ trở thành những kẻ lệ thuộc đáng chán.

2. Phụ nữ từng chịu nhiều mất mát. Mất đi người thân từ thuở bé do bố mẹ ly dị hoặc qua đời hay lớn lên chịu nhiều đổ vỡ tình cảm khiến phụ nữ dễ bị ám ảnh với sự mất mát hay bị bỏ rơi lần nữa. Đánh giá và loại bỏ những suy nghĩ này là vô cùng quan trọng, cũng quan trọng như việc nhận ra chúng có ảnh hưởng thế nào đến đời sống tình cảm của mình.

NẾU KHÔNG TỰ GIẢI THOÁT MÌNH KHỎI CẢM GIÁC LO SỢ BỊ BỎ RƠI, BẠN CÀNG TRỞ NÊN YẾU ĐUỐI VÀ QUỴ LỤY ĐÀN ÔNG.

3. Phụ nữ lo sợ người yêu không dành nhiều tình cảm cho mình. Nỗi lo đó có thể xuất phát từ việc người yêu không đối xử tốt với bạn hay do anh ấy chưa cho bạn thấy anh ấy cần có bạn như thế nào. Đôi khi lại do người yêu không thề non hẹn biển với người phụ nữ mà anh ta yêu. Tất cả những xử sự này của nam giới là lý do khiến nhiều phụ nữ cảm thấy lo lắng và trở nên quỵ lụy đàn ông.

GIẢI PHÁP CHO BẠN

1. Hãy đảm bảo bạn giữ được giá trị bản thân trong mọi mối

quan hệ. Nếu nghĩ mình quá yếu đuối và quỵ lụy người yêu, hãy đọc lại chương 2 và 3 để biết cách sống như một người phụ nữ mạnh mẽ.

2. Tự giúp mình gạt đi nỗi sợ mất mát và bị bỏ rơi. Nếu nhận ra chung quanh bạn là những nỗi sợ dai dẳng, hãy tự hứa sẽ chữa lành tổn thương. Đến gặp bác sĩ trị liệu, tham gia hội phụ nữ tương trợ, làm bất cứ điều gì để giúp bản thân thoát khỏi nỗi ám ảnh đã bám lấy bạn trong các mối quan hệ.

3. Không đóng vai người lấp đầy khoảng trống trong mối quan hệ. Như bạn đã đọc ở chương 3, chắc chắn bạn sẽ thấy mình không được yêu thương nếu bạn cứ mãi là người cho đi nhiều hơn nhận lại. Hãy dành thời gian đánh giá lại mối quan hệ của bạn một cách trung thực và chính xác.

Kiểu 15: ______
PHỤ NỮ NGU NGỐC VÀ HỜI HỢT

______

"Để tôi kể chị nghe điều làm tôi mất hứng nhất – đó là mẫu phụ nữ không quan tâm đến thế giới xung quanh, tất cả những gì họ làm là dành thời gian chăm sóc móng, thu thập các mốt thời trang mới nhất hoặc ngồi xem truyền hình. Tôi gặp khá nhiều phụ nữ nhìn rất hấp dẫn, nhưng rồi sụp đổ hình tượng hoàn toàn khi họ mở miệng nói chuyện. Họ làm mọi thứ rối tung lên."

"Đối với tôi, cảm giác tự hào do người phụ nữ đi cạnh đem lại là điều vô cùng quan trọng, tôi thấy mình có thể đưa cô ấy đi khắp mọi nơi, giới thiệu với mọi người vì cô ấy biết phải xử sự thế nào. Tất nhiên tôi thích phụ nữ đẹp, nhưng điều làm tôi thú vị nhất là phụ nữ thông minh. Phụ nữ thông minh là người có thể kích thích tôi."

Nam giới trong các cuộc khảo sát của tôi đồng ý rằng phụ nữ nông cạn làm họ mất hứng. Điều đó không có nghĩa đàn ông thích phụ nữ có chỉ số IQ thật cao hay trình độ học vấn vượt trội, hay người luôn tự hào mình là trí thức. Điều đàn ông cần là người phụ nữ của mình không thuộc dạng quá hời hợt hoặc ích kỷ chỉ biết quan

tâm đến bản thân. Họ thường phàn nàn những kiểu phụ nữ sau đây:

• Phụ nữ chỉ biết đọc tạp chí thời trang thay vì đọc thời sự hay tin tức.

• Phụ nữ suốt ngày bàn tán về những phụ nữ khác, về các chương trình truyền hình mình xem hay những tin tức trên báo lá cải.

• Phụ nữ cư xử ngu ngốc, phù phiếm và đầu óc rỗng tuếch.

• Phụ nữ không nỗ lực học hành hay cải thiện bản thân.

Tôi biết bạn đang nghĩ thiếu gì đàn ông trên đời cũng xử sự ngớ ngẩn như vậy. Điều đó đúng, nhưng người đàn ông mà bạn thật sự muốn có cũng đòi hỏi người phụ nữ anh yêu có những phẩm chất tương xứng với anh ấy.

TẠI SAO PHỤ NỮ HỜI HỢT LÀM ĐÀN ÔNG CHÁN?

Nam giới có thể không thừa nhận điều này, nhưng sự thật là giá trị của họ ít nhiều thể hiện qua người phụ nữ mà họ chọn cho cuộc đời mình. Việc người khác nghĩ gì về vợ hay người yêu của mình rất quan trọng với mọi người đàn ông.

ĐÀN ÔNG LUÔN MUỐN ĐƯỢC TỰ HÀO VỀ NGƯỜI PHỤ NỮ HỌ YÊU.

Ngoài ra, suy nghĩ làm nam giới thấy dễ chịu hơn là cảm xúc đơn thuần. Vậy nên họ muốn mối quan hệ giữa họ và phụ nữ không chỉ thuần túy là quan hệ thể xác. Một cuộc trò chuyện có ý nghĩa kích thích không chỉ bộ não mà còn kích thích cả cơ thể người đàn ông.

TẠI SAO PHỤ NỮ XỬ SỰ HỜI HỢT?

Là một người phụ nữ, không gì làm tôi buồn hơn khi thấy có chị em nào đó tự hạ thấp bản thân bằng những hành động nông cạn như quyến rũ đàn ông bằng thể xác, không chịu suy nghĩ mà cư xử một cách ngu ngốc và không đoái hoài gì đến những tiềm năng của chính mình. Thật đáng buồn khi giờ đây vẫn có người cho rằng thông minh là chuyện của đàn ông, còn phụ nữ có nhiệm vụ làm đẹp và làm nam giới hạnh phúc. Nhiều người nghĩ tạo hóa đã ưu ái ban cho nam giới bộ não thông minh hơn nên họ nản lòng để rồi quay về với suy nghĩ

rập khuôn "phụ nữ kém thông minh hơn đàn ông". Hàng triệu phụ nữ cần phải thức tỉnh vì thật ra họ cũng thông minh và tài năng như nam giới.

GIẢI PHÁP GIÚP PHỤ NỮ CẢI THIỆN BẢN THÂN

1. Hãy học hỏi. Nếu thấy mình chưa khai thác hết năng lực của bản thân, bạn hãy thay đổi ngay từ bây giờ. Bắt đầu với việc đọc sách, báo, tạp chí có chất lượng, các chương trình truyền hình có nội dung bồi bổ kiến thức, v.v. Bạn không cần phải trở thành học giả nhưng biết được những điều đang xảy ra trên thế giới khiến bạn thấy mình tự tin và giỏi giang hơn. Hãy tiếp tục học thêm nếu có điều kiện, và hãy đặt nhiều câu hỏi để hiểu vấn đề sâu sắc hơn. Vẻ tự tin và thông minh của bạn sẽ vô cùng thu hút nam giới.

2. Lập danh sách những việc đã làm mà bạn cho là ngớ ngẩn.

3. Khắc ghi điều này trong đầu: Phụ nữ thông minh là phụ nữ gợi cảm!

Kiểu 16: ______
PHỤ NỮ CHỈ YÊU ĐÀN ÔNG VÌ TIỀN

"Tôi không chịu nổi mấy cô nàng mới gặp đã chăm chăm xem tôi lái xe gì, làm nghề gì, quần áo hiệu nào, đi du lịch những đâu. Tôi có cảm giác họ không quan tâm đến con người thật của tôi mà tất cả những gì họ cần là một người đủ điều kiện để họ khoe với bạn bè và đưa họ đi ăn những chỗ sang trọng."

"Phụ nữ nói muốn có một người đàn ông dịu dàng, nhân hậu và rộng lượng, người biết giữ gìn mối quan hệ, song điều họ thực sự cần là tiền của anh ta. Nếu đàn ông không có việc làm tốt, giả dụ như chỉ là nhân viên bán hàng ở cửa hiệu tạp hóa hay người mới tập tành kinh doanh, phụ nữ sẽ chẳng cần quan tâm anh ta dịu dàng đáng yêu ra sao. Cô ta sẽ bỏ đi, tránh thật xa kẻ ngớ ngẩn không cung phụng nổi cô ta; nhưng cô ta sẽ không bao giờ làm điều đó với người chạy xe xịn, bóp đầy tiền và chịu đưa cô ta đi nghỉ cuối tuần ở

Jamaica.”

Hãy đọc phần này nếu muốn thấy đàn ông nổi giận ra sao. Có thể nói trong các cuộc phỏng vấn của tôi, đây là kiểu phụ nữ làm cho đàn ông giận dữ nhất.

NAM GIỚI GHÉT BỊ LỢI DỤNG VÀ ĐÁNH GIÁ QUA NĂNG LỰC TÀI CHÍNH.

Tôi chỉ có thể so sánh việc này với sự tức giận của phụ nữ khi bị đánh giá qua bộ ngực hay cơ thể.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG KHÔNG THÍCH PHỤ NỮ MÊ TIỀN?

Nam giới đã phải chịu nhiều áp lực để thể hiện bản thân. Thế nên khi phụ nữ đánh giá anh ta qua năng lực tài chính, anh ta thấy con người thật của mình không được coi trọng. Sự thiếu tin tưởng về tình cảm làm đàn ông chán nản!

TẠI SAO PHỤ NỮ QUAN TÂM ĐẾN TÀI CHÍNH CỦA ĐÀN ÔNG?

Đàn ông trở thành “ngân hàng di động” với những dạng phụ nữ:

• Phụ nữ coi nam giới như những “mục tiêu cần đạt” hơn là người để thương yêu.

• Phụ nữ nghĩ không thể tự lo cho bản thân mà phải dựa vào đàn ông.

• Phụ nữ lấy những điều người khác nghĩ về người đàn ông mình “có” để thể hiện đẳng cấp hơn là con người thật của anh ta.

GIẢI PHÁP CHO BẠN

NẾU MUỐN AI ĐÓ YÊU CON NGƯỜI THẬT CỦA MÌNH CHỨ KHÔNG VÌ VẺ BỀ NGOÀI, BẠN HÃY LÀM NHƯ VẬY VỚI NGƯỜI KHÁC.

Nói cách khác, đừng đánh giá đàn ông qua những gì họ đạt được mà hãy nhìn vào bản chất của họ. Trên đời còn biết bao người độc thân tuyệt vời mà phụ nữ đã bỏ qua chỉ vì họ không có xe xịn, làm công việc bình thường hay không có vẻ ngoài hào nhoáng. Những

người đàn ông đó sẽ mang lại cho bạn những thứ còn quý giá hơn - sự dịu dàng, chân thành, tình bạn và có thể là một tình yêu thật sự.

Kiểu 17: ______

PHỤ NỮ LỢI DỤNG TÌNH DỤC ĐỂ THAO TÚNG ĐÀN ÔNG

______

“Phụ nữ làm tôi chán khi tưởng có thể kiểm soát tôi bằng tình dục. Tôi gặp kiểu người này ở các hộp đêm hoài chứ gì. Họ mặc đồ gợi cảm rồi đi loanh quanh, nhìn về phía tôi và nghĩ bề ngoài của họ là miếng mồi còn tôi là con cá mà họ muốn bắt. Tôi biết vài người có thể mắc câu, nhưng ai mà tôn trọng kiểu phụ nữ này chứ.”

“Có một cô ở chỗ làm của tôi đối xử với đàn ông như những món đồ chơi – cô ta ve vãn, chọc ghẹo, bám lấy họ suốt rồi tự hỏi sao không ai trong công ty có ý định nghiêm túc với cô ta.”

Đàn ông không khờ như phụ nữ vẫn tưởng. Họ nhận ra ngay ai đó muốn thao túng họ bằng tình dục. Chỉ cần nhìn qua là đàn ông biết mình đang bị mồi chài. Thậm chí nếu nam giới có tỏ vẻ thích hành động đó, hay như bạn có được sự chú ý của họ như bạn mong muốn thì họ cũng không tôn trọng bạn, không có ý định nghiêm túc với bạn, thậm chí là cười nhạo sau lưng bạn.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG KHÔNG THÍCH BỊTHAO TÚNG BẰNG TÌNH DỤC?

Nói cho chính xác thì những hành động này khơi gợi hứng thú về nhục dục chứ không làm một người đàn ông có cảm tình với bạn. Một người đã diễn tả thế này: “Khi thấy một phụ nữ cố tỏ ra gợi tình, cơ thể tôi lập tức có phản ứng - đó là điều tự nhiên. Nhưng đó chỉ là chuyện thể xác. Trong thâm tâm, tôi thấy cô ta thật ghê gớm và thật đáng xấu hổ vì những hành vi ấy”.

Đàn ông biết phụ nữ hiểu được rằng nam giới rất dễ bị kích thích, và làm nam giới kích thích cũng không có gì khó. Thế nên nam giới thấy tức tối khi phụ nữ lạm dụng điều này để chống lại họ: họ thấy giận dữ khi cơ thể họ bị kích thích ngoài tầm kiểm soát. Tuy

nhiên, việc cảm thấy bị kiểm soát và áp đảo sẽ làm cho họ mất hứng.

TẠI SAO PHỤ NỮ DÙNG TÌNH DỤC ĐỂ THAO TÚNG NAM GIỚI?

Phụ nữ thấy mình bất lực trước nam giới. Từ xa xưa, tình dục là vũ khí duy nhất mà phụ nữ có thể dùng để điều khiển người đàn ông. Phụ nữ không có sức mạnh chính trị, kinh tế, từ đó họ học cách dùng tình dục để đạt được điều mình muốn. Chị em dùng nó để quyến rũ người khác giới, cướp anh ta khỏi những phụ nữ khác, bắt anh ta cung phụng và hy vọng có thể giữ chân anh ta. Ngày nay thế giới đã thay đổi và vị thế người phụ nữ cũng đã khác. Thế nên tôi thực sự thất vọng khi biết một số phụ nữ vẫn còn lấy tình dục làm thứ vũ khí quyền lực nhất cho mình.

Vấn đề là khi hành vi này phát huy tác dụng thì chính những người phụ nữ ấy cũng bị mắc vào cái bẫy họ đã giăng ra cho đàn ông: chẳng những họ không được người khác tôn trọng mà chính họ cũng không còn tôn trọng bản thân, họ tự thấy mình chỉ là thứ hàng hóa để trao đổi.

GIẢI PHÁP GIÚP BẠN

NẾU KHÔNG MUỐN BỊ COI NHƯ MÓN ĐỒ CHƠI THÌ ĐỪNG CƯ XỬ NHƯ MỘT MÓN ĐỒ CHƠI.

Thẳng thắn nhìn nhận lại thái độ của mình khi có nam giới bên cạnh. Tự hỏi mình có dùng vẻ lẳng lơ để thu hút người khác hay không. Cư xử như một người bình thường hơn là cư xử quyến rũ kiểu đàn bà. Chỉ khi nào áp dụng điều tôi khuyên bạn mới thấy nó có ý nghĩa ra sao.

Một trong những lời khen tuyệt vời nhất mà tôi nhận được là từ một nhà sản xuất truyền hình nổi tiếng mà tôi có dịp hợp tác vài lần. Ông nói: “Cô biết tôi thích gì ở cô không? Khi ở cạnh tôi, cô không cư xử như đàn bà mà như một người bình thường. Cô làm việc thẳng thắn như một người đàn ông, điều đó làm tôi thoải mái khi đi cạnh cô và cũng tôn trọng cô hơn”.

Kiểu 18: _____

PHỤ NỮ HAY NÓI VỀ NGƯỜI YÊU CŨ

"Tôi quen Suzanne hơn 1 năm rồi nhưng cô ta vẫn không thôi nhắc về người yêu cũ. Khi làm gì việc gì đó tốt hơn người yêu cũ thì cô ấy so sánh tôi với anh ta ngay. Cô ta giận tôi, giận cả bạn trai cũ khi hai người cư xử giống nhau. Tôi cảm giác mối quan hệ này là tay ba. Ước gì bạn gái tôi quên hẳn hắn ta trước khi đến với tôi chứ thế này mãi thì tôi sẽ điên mất!"

"Tôi ghét phụ nữ cứ kể về những trải nghiệm tình dục của cô ta. Ý tôi là, tôi không trông mong quen được một cô gái còn trinh trắng, chỉ là tôi hoàn toàn không muốn cô ta cứ nói về kích cỡ dương vật của những bạn trai trước của cô ta, hay thậm chí chê người này người kia đê tiện. Tôi chán khi cứ nghe mãi chuyện cô ấy ngủ với tên này tên nọ."

Đến lúc bạn phải đối mặt một sự thật là anh ấy không hề muốn nghe bạn nhắc đến người tình cũ. Đôi khi anh ta bỏ qua nếu bạn nhắc đến chủ đề này, thậm chí tỏ vẻ tò mò, nhưng thật ra trong thâm tâm, anh ấy đang rất khó chịu. Tôi chắc chắn bạn biết lý do vì sao người yêu không thích nghe bạn khen người tình cũ, nhưng nếu bạn bêu xấu hắn thì sao? Nói vậy có làm anh ấy vui hơn không? Câu trả lời là: không!

TẠI SAO ĐÀN ÔNG GHÉT ĐIỀU NÀY?

• **Anh ấy nghĩ bạn thích kiểu đàn ông không tốt.** Khi kể xấu người yêu cũ, bạn trai hiện thời của bạn sẽ vô tình nghĩ: "Tụi này là lũ ngớ ngẩn. Không lẽ bạn gái mình thích mẫu người vậy sao? Vậy nghĩa là mình cũng thuộc hạng đó mà không biết?".

• **Anh ấy nhận ra sự tức giận, thù hằn của bạn và tự hỏi mình có phải là mục tiêu kế tiếp.** Khi ca thán về người yêu hay chồng cũ, bạn nghĩ người yêu hiện tại sẽ thích vì bạn ghét người cũ đến thế kia mà. Thật ra, anh ấy đang nhận ra bản tính giận dữ, ít khoan dung

của bạn, và điều này thật sự làm anh ấy e sợ. Hãy nhớ rằng bị chỉ trích là điều khá nhạy cảm với đàn ông. Khi thấy người yêu mình chỉ trích, dù là "chĩa mũi dùi" về người đàn ông khác, anh ta cũng thầm kết luận: *Nếu cô ấy giận dữ với người yêu cũ như vậy thì ngày nào đó cô ấy sẽ làm thế với mình. Mình không nên tin vào tình cảm của cô ấy nữa.*

Một anh chàng nhấn mạnh: "Mỗi lần bạn gái tôi lôi bạn trai cũ ra phê phán, tôi thấy khó chịu lắm, thậm chí còn muốn đứng về phía người đàn ông kia. Tôi hiểu vì sao cô ấy nổi giận với hắn nhưng cũng lo sợ ngày nào đó sẽ tới lượt mình".

• Nam giới tức giận khi phụ nữ quá nhu nhược nên bị đối xử không tốt. Khi nói đến vấn đề này, Một anh chàng thốt lên với tôi: "Sao bạn gái tôi lại ngu ngốc đến mức để chồng cũ đối xử với mình như thế?". Nếu để người yêu mới thấy bạn trai cũ của bạn là người khủng khiếp, anh ta sẽ thắc mắc bạn là kiểu phụ nữ gì mà để đàn ông đối xử như vậy.

TẠI SAO PHỤ NỮ PHẠM PHẢI ĐIỀU NÀY?

1. Chưa quên đi những cảm xúc cũ và đang thấy an tâm với mối quan hệ mới nên phụ nữ thoải mái trút bầu tâm sự. Thôi tức giận, thôi đổ lỗi cho người yêu cũ là điều rất quan trọng. Song, cứ trút hết tâm tư lên người yêu hiện tại không phải là cách hay nhất. Rất nhiều chị em phạm phải lỗi này, đặc biệt là khi người yêu hiện tại tỏ ra yêu chiều bạn hơn người cũ. Điều đó làm bạn thấy yên tâm để trút bầu tâm sự vào anh ấy. Bạn sẽ thấy khá hơn nhưng cũng có nguy cơ khiến anh ấy chán ngấy.

2. Chỉ trích người yêu cũ với hy vọng người yêu mới đừng đối xử với mình như vậy. Một phụ nữ kể lể với người yêu hiện tại của cô ta về người tình cũ như sau: "Em ghét Don vì anh ta chẳng bao giờ tặng em quà hay bưu thiếp, ngoại trừ sinh nhật em". Câu này có thể hiểu như sau: Tốt hơn là anh đừng bắt chước Don, hãy mua tặng em quà và bưu thiếp mọi dịp.

TRONG QUAN HỆ VỚI ĐÀN ÔNG, PHỤ NỮ THƯỜNG DÙNG CÁCH NÀY ĐỂ NÓI LÊN NHỮNG ĐIỀU MÌNH MUỐN HƠN LÀ ĐỀ

NGHỊ TRỰC TIẾP.

GIẢI PHÁP

1. Nếu vẫn còn tức tối, giận dỗi người yêu cũ, bạn hãy gặp một chuyên viên tư vấn, một bác sĩ trị liệu hay một phụ nữ khác để nhận được những lời khuyên giúp bạn chữa lành tổn thương. Điều này không có nghĩa bạn không được chia sẻ tình cảm với người yêu hiện tại, nhưng đừng biến anh ấy thành cái thùng rác ngớ ngẩn, nơi bạn muốn nói gì thì nói. Hãy nhớ:

CHỪNG NÀO CÒN TỨC TỐI VÀ OÁN GIẬN NGƯỜI YÊU CŨ, CHỪNG ĐÓ BẠN CÒN NGHĨ ĐẾN ANH TA VÀ CUỘC TÌNH CŨ.

Người yêu mới sẽ tôn trọng bạn hơn vì đã cố quên đi những cảm xúc tiêu cực. Cũng từ đó, anh ấy sẽ tin tưởng bạn hơn.

2. Tâm sự với bạn trai hiện tại để bày tỏ những mong muốn và nguyện vọng của bạn trong mối quan hệ này. Đừng ám chỉ hay nói bóng gió mà hãy thẳng thắn nói ra những điều bạn mong muốn. Hãy yêu cầu chân thành và cho anh ấy biết bạn cũng muốn anh ấy làm thế. Ở chương 9, tôi sẽ có vài lời khuyên để bạn tạo dựng một mối quan hệ tốt đẹp với người đàn ông của đời bạn.

Kiểu 19: ______
PHỤ NỮ NGHIÊM TRỌNG HÓA CHUYỆN CHĂN GỐI

______

"Điều tôi không thích ở vợ mình là cô ấy luôn làm cho mọi việc trở nên quá nghiêm trọng mỗi lần chúng tôi yêu đương. Có thể kể đến những việc sau: đầu tiên cô ấy dành khoảng nửa tiếng tắm rửa, thoa kem dưỡng thể và rất nhiều những thứ khác. Sau đó, cô ấy trang trí phòng với đầy nến, mở nhạc du dương. Tới lúc cô ấy sẵn sàng thì tôi không còn hứng thú nữa. Tôi cảm giác cô ấy đang chuẩn bị trình diễn và lôi kéo tôi làm bạn diễn cùng. Tất nhiên, đôi khi chuẩn bị là việc rất đáng hoan nghênh. Nhưng với cô ấy, hoặc là chuẩn bị thật chu đáo hoặc không làm gì cả."

"Tôi thích chuyện chăn gối đến một cách thật tự nhiên - điều đó

thực sự kích thích tôi. Tôi và bạn gái gần đây lục đục vì chuyện này suốt. Chúng tôi về nhà sau một ngày dài làm việc ở trung tâm y tế, tôi dừng trước cửa để hôn cô ấy. Tôi nói: "Anh đang có hứng, mình hãy yêu nhau, em nhé". "Anh yêu, em cũng đang có hứng đây, nhưng chưa làm chuyện đó ngay bây giờ được đâu - em chưa tắm rửa gì hết, còn chưa đi lấy đồ gửi ở tiệm giặt ủi để chuẩn bị dự tiệc tối mai nữa", cô ấy trả lời tôi vậy đấy. Cô ấy luôn viện lý do để trì hoãn, ví dụ như tóc còn ướt do mới tắm, đang chờ một cuộc điện thoại hay chúng tôi không có đủ thời gian. Không phải tôi thích "đi tàu nhanh" - tôi và bạn gái đôi khi cũng dành hàng giờ quan hệ với nhau, việc đó thật sự rất thiêng liêng. Nhưng ước gì được một lần tôi nghe cô ấy nói: "Em muốn yêu anh ngay bây giờ!".

Chúng ta từng bàn về một số nguyên nhân khiến nam giới thích làm tình một cách ngẫu hứng: để giải tỏa căng thẳng, để vẫn được "yêu" bạn dù đang rất mệt mỏi. Có quá nhiều lời phàn nàn từ phía nam giới về việc nữ giới tỏ ra quan trọng hóa chuyện quan hệ, thế nên tôi phải liệt kê nó trong 20 điều làm đàn ông mất hứng nhất. Dưới đây là những hành động cầu kỳ của phụ nữ bị đàn ông hay than phiền:

• Phụ nữ mải miết tắm rửa trước khi quan hệ.

• Phụ nữ phải trang hoàng phòng ngủ thật kỹ trước khi quan hệ.

• Phụ nữ quan tâm đến việc họ trông như thế nào trước khi quan hệ.

TẠI SAO NHỮNG HÀNH ĐỘNG TRÊN LÀM ĐÀN ÔNG MẤT HỨNG?

1. Nó làm cho chuyện quan hệ trở nên gượng gạo cũng như tạo áp lực buộc đàn ông phải thể hiện mình. Khi phụ nữ chuẩn bị chuyện chăn gối quá chu đáo, đàn ông bị áp lực phải thể hiện thật tốt. Đến đây, chị em phụ nữ cần hiểu rằng, cảm giác buộc phải thể hiện mình luôn làm đàn ông mất hứng. Một anh bạn của tôi từng nói: "Khi một phụ nữ có biểu hiện cầu kỳ, cô ta biến tình dục thành thử thách hơn là hành động do sự kích thích nhất thời".

2. Nó làm đàn ông mất quyền kiểm soát. Anh ta đang bị kích

thích và muốn quan hệ với bạn. Bạn đồng ý nhưng trốn biệt trong nhà tắm 20 phút, bắt anh ấy đợi bên ngoài. Liệu anh ấy sẽ cảm thấy thế nào? Câu trả lời là mất quyền kiểm soát. Chúng ta đều biết bị mất kiểm soát cũng làm đàn ông mất hết hứng thú, trường hợp này không là ngoại lệ.

3. Nó tạo cho đàn ông cảm giác bạn không thật sự thích ái ân. Khi một người làm cho chuyện chăn gối trở nên quá nghiêm trọng, bạn tình của cô ấy liền kết luận cô ấy không mấy thích thú chuyện này, vì cô ta có thể kiềm chế lâu như vậy. Một người thừa nhận với tôi: "Vợ tôi chẳng hiểu tí gì về quan hệ vợ chồng". Ý của anh ta là vợ của anh ấy chỉ chịu quan hệ khi anh ấy làm mọi thứ thật lãng mạn, tắm rửa sạch sẽ, lý tưởng hóa vấn đề đến mức sau đó anh ta cạn kiệt ham muốn.

TẠI SAO PHỤ NỮ LÀM THẾ?

1. Lo sợ mất kiểm soát. Như đã giải thích ở trên, phụ nữ rất hiếm khi thừa nhận điều này, thậm chí không thừa nhận với bản thân rằng họ muốn "yêu" thật đam mê. Nên nếu thấy mình đứng ở cầu thang và muốn quan hệ ngay lập tức, phụ nữ thấy bối rối, cho rằng mình thật dâm đãng, rẻ tiền. Nói cách khác, phụ nữ không thoải mái khi thấy mình mất kiểm soát như vậy. Họ sẵn sàng dùng kế hoãn binh để lấy lại bình tĩnh, dẫu việc đó có thể lấy đi những khoảnh khắc tuyệt vời.

2. Phụ nữ rất khó trao thể xác cho người yêu nếu vẫn cảm thấy anh ta không quan tâm đến cảm xúc của mình. Phụ nữ đều biết mình không cần mơn trớn quá nhiều nếu được yêu thương và quan tâm đúng mực trước lúc quan hệ. Phụ nữ rất khó bị kích thích nếu suốt cả tuần, bạn tình không đụng chạm đến họ rồi "đùng một cái" muốn quan hệ và hy vọng được đáp lại sự thèm khát đó. Tắm rửa kỹ lưỡng, trang trí phòng ngủ với nến hoặc kéo dài thời gian chuẩn bị cầu kỳ là cách giúp phụ nữ tự tạo hứng thú cho mình khi bạn tình không thể làm điều này cho họ.

GIẢI PHÁP

Bạn hãy đọc lại chương 5 để biết cách tận hưởng tình dục tự nguyện.

Kiểu 20: ______
PHỤ NỮ MẶC ĐỒ LÓT XẤU

______

"Tôi dị ứng nhất những phụ nữ mặc quần áo lót kiểu như mẹ tôi vẫn mặc - quần vải cotton có cạp quần cao đến tận eo với vải dày hai bên hông. Eo ôi! Nhìn cái quần đó thì ai mà còn hứng thú nữa."

"Chẳng có gì hụt hẫng hơn khi đi chơi với một phụ nữ xinh đẹp, đưa cô ta về nhà, từ từ cởi quần áo cô ấy và nhìn thấy bộ đồ lót nhàu nát, quần lót nhăn nhúm, áo lót xấu xí. Thật thất vọng quá xá!"

Xếp kiểu phụ nữ này cuối danh sách thật chẳng dễ chịu chút nào. Nếu có yêu cầu tôi lập một danh sách những kiểu phụ nữ làm đàn ông mất hứng trong cuộc phỏng vấn của mình, tôi không nghĩ có ngày phải liệt kê cả mẫu người này. Nhưng bạn sẽ bất ngờ với số nam giới phàn nàn về vấn đề này, họ nhắc đến những cụm từ sau:

- "Quần lót giống kiểu mẹ tôi hay mặc"
- "Quần lót dãn tới mức không ôm nổi mông cô ta"
- "Quần áo lót quá dãn"
- "Áo ngực trông như miếng bảo vệ ngực (vải dày và có một đống móc)"
- "Áo ngực không vừa khít (quá rộng hay quá chật)"

Đọc những điều này, bạn có đang ngạc nhiên như tôi không? Có bao giờ bạn nghĩ đàn ông để ý đến những chi tiết này? Có đấy chị em ạ! Hình như nếu quần áo lót của phụ nữ không phù hợp thì hứng thú trong đàn ông cũng chẳng còn.

TẠI SAO ĐÀN ÔNG GHÉT ĐIỀU NÀY?

Trước hết, những gì bạn mặc khiến đàn ông nghĩ tới mẹ mình (quần lót màu trắng nhàu nát, cứng nhắc; áo ngực lỗi mốt) sẽ khiến

anh ta không còn hứng thú, lý do đơn giản là anh ta cảm giác đang quan hệ với người thân mà điều đó thật loạn luân, cấm kỵ. (Nếu cô ấy trông giống mẹ tôi, chẳng đời nào tôi làm tình với cô ta.) Tuy nhiên, lời lý giải hợp lý nhất tôi từng nghe là từ một tác giả 40 tuổi:

"Khi cởi bỏ trang phục một phụ nữ, thấy cô ta mặc bộ đồ lót xấu xí, tôi nhận ra ba thứ: một, cô ta chẳng quan tâm đến bản thân nên mới mặc đồ như vậy; hai, cô ta chẳng để ý gì đến cảm nhận của tôi mới cho tôi thấy cách ăn mặc đó; và ba, tình dục cũng chẳng khiến cô ta quan tâm vì cô ta đâu thấy mình gợi cảm trong bộ đồ ấy!".

TẠI SAO PHỤ NỮ PHẠM PHẢI ĐIỀU NÀY?

Tôi phải nói gì với chị em đây? Chúng ta lười, quá bủn xỉn không mua nổi cho mình bộ đồ lót tử tế, hay đã từ bỏ ý định hẹn hò và làm tình với đàn ông nên mới mặc bộ đồ lót cũ kỹ, không cần biết rằng vài tiếng sau có thể có người "soi" chúng?

GIẢI PHÁP

Hãy vứt hết những bộ đồ lót xấu xí, cũ kỹ, bị hoen ố. Hãy mua cho mình một vài bộ đồ lót làm bạn đẹp ra. Không cần mua kiểu buộc dây như đồ tắm hai mảnh. Ở chợ bán rất nhiều những bộ đồ lót đàng hoàng tử tế mà ai cũng có thể mua. Nhân tiện, nếu bạn trai hay chồng bạn cũng có thói quen mặc đồ lót xấu, bạn hãy cho anh ta biết bạn mất hứng thế nào và bắt anh ấy vứt hết chúng đi.

Ngay cả phụ nữ độc thân cũng nên mặc những bộ đồ lót khiến mình trông gợi cảm hơn. Suy cho cùng, bạn không thể biết khi nào hay lúc nào mình gặp được người phù hợp. Nói chung là hãy luôn trong trạng thái sẵn sàng.

Hy vọng các bạn thú vị khi đọc chương này vì tôi thật sự thích thú khi viết. Tôi khuyên bạn nên đề nghị người yêu đọc qua những gì tôi đã liệt kê và cho biết suy nghĩ của anh ấy về từng kiểu phụ nữ. Sau đó tự liệt kê 20 điều ở người kia làm mình mất hứng và chia sẻ với nhau. Việc này sẽ vui lắm đấy, người yêu hoặc chồng bạn sẽ học hỏi được nhiều điều, cũng như chúng ta đã biết nhiều về họ vậy.

CÁC BÍ QUYẾT TRONG MỐI QUAN HỆ GIỮA ĐÀN ÔNG VÀ PHỤ NỮ

7

Bí quyết giao tiếp với đàn ông

Hãy thử tưởng tượng: bạn đến một đất nước hoàn toàn xa lạ, không có ai nói được ngôn ngữ của bạn. Tuy nhiên bạn không lo lắng vì đã mang theo một quyển từ điển đặc biệt hướng dẫn cách giao tiếp với người bản xứ. Bạn bước xuống máy bay, bắt đầu giao tiếp bằng cách sử dụng những gì trong sách hướng dẫn, thế nhưng người ta lại nghĩ là bạn bị điên. Bạn chọn một câu trong quyển sách và thử bắt chuyện với một người bản xứ khác. Lần này người ấy nổi cáu, lộ rõ vẻ bị xúc phạm vì điều bạn nói và bắt đầu hét vào mặt bạn. Sau đó, bạn khốn khổ lật tung quyển sách để tìm câu nhờ người khác giúp đỡ rồi dừng lại hỏi một người qua đường. Rồi bạn sửng sốt nhận ra rằng, thay vì giúp bạn thì người ấy lại cười phá lên rồi lắc đầu bỏ đi. Khi ấy bạn mới nhận ra sự thật khủng khiếp: cuốn sách này vô dụng. Rõ ràng, nó được viết để dành cho một đất nước nào đó chứ không phải nơi bạn đang đứng, bởi những người này hoàn toàn không hiểu bạn đang nói gì.

Nếu bạn vẫn chưa đoán được điều tôi định nói thì tôi xin bật mí rằng câu chuyện này phản ánh nỗi thất vọng của phụ nữ ở mọi lứa tuổi khi cố gắng giao tiếp với những người đàn ông trong cuộc đời mình. Chúng ta nói chuyện với đàn ông bằng thứ ngôn ngữ mà ta nghĩ họ sẽ hiểu nhưng rồi bất ngờ nhận ra rằng họ chẳng hiểu gì cả. Bạn có khi nào trò chuyện hăng say với một cô bạn gái và cô ấy hoàn toàn thấu hiểu mọi lời bạn nói, đến nỗi bạn phải thốt lên rằng: “Nếu có thể tìm được một người đàn ông trò chuyện ăn ý với tớ như cậu thì chắc tớ sẽ hạnh phúc cả đời!”.

Tôi viết quyển sách này như một cẩm nang cần thiết giúp bạn trò chuyện với người đàn ông mà bạn yêu. Nó chứa những bí mật trong cách đàn ông suy nghĩ, lắng nghe và thể hiện bản thân họ… mà tôi tin chắc đó là những điều vô giá trong cuộc đời tôi và cả cuộc đời của bạn nữa.

3 BÍ MẬT TRONG GIAO TIẾP VỚI ĐÀN ÔNG

Trong những trang sách tiếp theo, tôi sẽ lý giải ba điều bí mật này để bạn hiểu về xu hướng giao tiếp của nam giới. Mỗi bí mật sẽ chia làm ba mục:

1. Những sai lầm phụ nữ mắc phải khi giao tiếp với nam giới do không hiểu được xu hướng giao tiếp của họ.

2. Đàn ông phản ứng thế nào khi thấy phụ nữ phạm sai lầm?

3. Những giải pháp cho một cách thức giao tiếp mới.

Nếu bạn muốn thiết lập mối quan hệ thân thiết với nam giới thì việc tìm hiểu ba bí mật và áp dụng các giải pháp của nó vào cuộc sống sẽ nhanh chóng mang lại cho bạn những kết quả khả quan.

Bí mật đầu tiên: ______

ĐÀN ÔNG CHỈ GIAO TIẾP HIỆU QUẢ NHẤT KHI TẬP TRUNG VÀO CUỘC ĐỐI THOẠI

______

Trong quyển sách này, chúng ta đã thấy nam giới thường định hướng mục tiêu và cảm thấy thoải mái khi “chạy” theo những gì đã “lập trình” để luôn giữ thế chủ động trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Chính vì thế, đàn ông cần tập trung tư tưởng khi đối thoại với bạn. Họ muốn biết rõ mục đích của cuộc đối thoại và điều bạn muốn ở họ. Điều này giúp nam giới biết được mình đang làm gì khi nói chuyện với bạn.

SAI LẦM CỦA PHỤ NỮ

Chúng ta thường chỉ yêu cầu anh ấy trò chuyện một cách mập mờ. Phụ nữ thường nói:

“Mình nói chuyện đi anh.”

“Anh này, em nghĩ mình nên bàn một chút về quan hệ của chúng

ta."

"Anh nói em biết em nên làm gì với công việc của em nhé."

Vấn đề chính là những đề nghị trên quá mập mờ, không rõ mục tiêu, không hàm chứa bất kỳ chỉ dẫn nào cho người yêu bạn định hướng. Điều này khiến nam giới không thoải mái, thấy mình mất khả năng kiểm soát vì cảm thấy buộc phải tìm hiểu xem bạn mong đợi gì ở anh ấy. Anh ấy cảm thấy áp lực, lo sợ, bất an vì phải tham gia một trò chơi mà không hề biết luật chơi.

Hầu hết phụ nữ không rơi vào tình cảnh như trên là vì:

PHỤ NỮ THƯỜNG KHÔNG ĐỊNH HƯỚNG MỤC TIÊU NHƯ NAM GIỚI.

Hai người bạn gái có thể ngồi xuống và bảo: "Chúng mình nói chuyện một lúc nhé" mà không cần bận tâm rằng cuộc nói chuyện sẽ đi đến đâu, mục đích nói chuyện là gì. Phụ nữ thích tận hưởng quãng thời gian được bộc lộ bản thân. Tuy nhiên, hầu hết nam giới lại thấy việc tán gẫu là điều khó hiểu.

PHẢN ỨNG CỦA ĐÀN ÔNG

Anh ấy không hứng thú theo dõi cuộc trò chuyện.

Anh ấy giao tiếp bằng thái độ cố chấp.

Anh ấy trở nên cộc cằn để bạn không nằng nặc đòi trò chuyện nữa.

Anh ấy trì hoãn việc nói chuyện với bạn.

Cũng có thể anh ấy nghĩ bạn đang mất phương hướng, không biết muốn nói gì. Từ đó, anh ấy cho rằng bạn đang thiếu nghiêm túc.

GIẢI PHÁP

1. Khi bạn muốn thảo luận với một người đàn ông, trước tiên hãy cho anh ấy biết mục đích. Hãy nói cho anh ấy biết chính xác bạn muốn nói về vấn đề gì và hy vọng điều gì ở anh ấy. Ví dụ:

"Anh yêu, tối nay chúng mình trò chuyện nhé. Chúng mình chẳng có thời giờ ở bên nhau từ khi mẹ tới thăm chúng ta hồi tuần trước. Sao anh không nói em biết anh nghĩ gì rồi em sẽ chia sẻ với anh cảm nghĩ của em. Như thế thì lần sau mẹ đến thăm, mình sẽ biết thu xếp

mọi việc tốt hơn.”

“Jim, em muốn nói với anh về quan hệ của chúng ta. Chúng ta đã hẹn hò được sáu tháng rồi, em nghĩ thế là đủ lâu để chúng mình đánh giá được những ưu khuyết điểm của nhau. Anh nói chuyện cởi mở với em sẽ làm em thấy an tâm hơn và biết được cần củng cố điều gì trong quan hệ của chúng ta.”

“Harry, em thật sự cần anh giúp em đối phó với sếp. Gần đây em phải làm việc quá sức và bắt đầu thấy bực bội. Nhưng em không biết cách nào để nói với sếp nên em nghĩ nếu hỏi ý kiến một người đàn ông thì biết đâu sẽ tìm ra cách giải quyết khả thi.”

Trong mỗi ví dụ trên, người phụ nữ đã đưa ra cho người đàn ông một *mục tiêu*, thay vì họ nói: “Chúng mình hãy nói về việc mẹ đến thăm nhé”, hay “Em cần nói chuyện về quan hệ của chúng ta”, hay “Em cần anh giúp chuyện công việc tí”. Lúc ấy người đàn ông có sẵn một mục tiêu trong đầu cho cuộc thảo luận sắp diễn ra và sẽ trò chuyện thoải mái với bạn hơn.

2. Hãy hỏi anh ấy. Đặt câu hỏi cũng giúp anh ấy định hình cuộc nói chuyện. Câu hỏi càng chi tiết càng tốt. Ví dụ:

Đừng hỏi: “Công việc của anh thế nào?”.

Vì anh ấy sẽ trả lời ngắn gọn: “Ổn cả”.

Thay vì vậy, hãy hỏi: “Anh yêu, dự án mới của anh thực hiện đến đâu rồi? Có khó khăn như anh lo lắng lúc đầu không?”.

Đừng nói: “Jim, em nghĩ nên nói chuyện về quan hệ của chúng mình”.

Jim sẽ cảm thấy bối rối và thường hỏi lại: “Sao thế em, có gì không ổn à?”.

Thay vì vậy, hãy hỏi: “Jim, em nghĩ nên nói chuyện một chút về quan hệ của chúng mình. Anh và em đã hẹn hò được sáu tháng rồi. Anh thấy có gì ổn và bất ổn không? Theo anh, chúng ta nên duy trì nó theo hướng nào?”.

Đừng nói: “Harry, em cần hỏi ý kiến anh về việc liên quan tới sếp em”.

Harry sẽ cảm thấy như thể bạn đang yêu cầu anh ấy tự tìm giải pháp

cho vấn đề và ngay lập tức thấy bị áp đảo.

Thay vì vậy, hãy nói: "Harry, em gặp sự cố với sếp. [Giải thích vấn đề]. Anh nghĩ em nên liên hệ trực tiếp với ông ấy hay thông qua giám sát của mình? Nếu là anh, anh sẽ giải quyết chuyện này thế nào?".

3. Đừng yêu cầu theo kiểu bóng gió mà hãy nói thẳng với anh ấy. Một trong những thói quen xấu của phụ nữ là không bao giờ chịu nói thẳng khi giao tiếp với nam giới. Nếu có gì không vừa ý, chúng ta cũng chỉ đả động cách mập mờ chứ không đề cập thẳng: chúng ta nói xa, nói gần thay vì hỏi thẳng; hay thử nam giới bằng cách hỏi xem anh ấy nghĩ gì về một vấn đề nào đó thay vì cứ thẳng thắn chia sẻ quan điểm của mình. Tất cả những cách trên khiến nam giới cảm thấy bị thao túng dẫn đến bực bội.

Một ông chồng chia sẻ: "Tôi không thể chịu nổi việc vợ tôi cứ bóng gió xa xôi về điều gì đó. Tôi biết điều cô ấy đang cố gắng diễn đạt, nhưng cái cách cô ấy chọn khiến tôi cảm thấy cô ấy xem tôi như thằng ngốc hay một kẻ nhu nhược dễ bị thao túng vậy. Ước gì cô ấy có thể thẳng thắn nói ra những gì cô ấy nghĩ trong đầu".

Bạn hãy làm theo lời khuyên trên và thẳng thắn với những người đàn ông trong cuộc đời bạn. Như thế họ sẽ biết mục đích của bạn là gì và cảm thấy an tâm hơn khi trò chuyện với bạn.

Bí mật thứ 2: _____

NAM GIỚI KHÔNG BỘC LỘ QUÁ TRÌNH SUY NGHĨ MÀ CHỈ TRUYỀN TẢI KẾT QUẢ CUỐI CÙNG

Giờ đây bạn đã hiểu đàn ông quen nắm bắt mọi thứ và không thích bộc lộ nỗi lo sợ, bất an. Kết quả là họ thường không cho người khác biết rằng họ đang suy nghĩ, chỉ bộc lộ khi nào đã đi đến kết luận hoặc tìm được giải pháp. Một anh chàng mà tôi quen gọi khoảng thời gian đó là lúc để "nghiền ngẫm". Đàn ông thường suy ngẫm mọi việc một cách thầm lặng. Đừng quên:

ĐÀN ÔNG QUAN TÂM TRƯỚC TIÊN ĐẾN MỤC TIÊU.

Đàn ông chỉ lên tiếng khi nào họ biết rõ câu trả lời hay giải pháp, thời gian còn lại họ sẽ ngẫm nghĩ và suy luận một cách thầm lặng. Đó là lý do vì sao khi bạn xin ý kiến của chồng hay hỏi điều gì đó liên quan đến mối quan hệ của hai người, anh ấy thường trả lời: “Để anh nghĩ đã”. Anh ấy không muốn đưa ra một câu trả lời chóng vánh vì có thể nó không chính xác. Thật vậy, khi tôi phỏng vấn những người đàn ông để thực hiện quyển sách này, đa số họ thấy lúng túng khi được yêu cầu trả lời ngay tức thì và thường ai cũng nói: “Để tôi suy nghĩ đã”.

SAI LẦM CỦA PHỤ NỮ

Chúng ta nghĩ gì nói nấy

“Tôi không thích mỗi khi vợ tôi mở miệng là mọi suy nghĩ của cô ấy đều tuôn ra.”

“Chị biết điều gì khiến tôi nổi điên không? Đó là khi phụ nữ bắt đầu đề cập từng bước một của vấn đề, liệt kê hết mọi khả năng xảy ra hay mọi việc họ cần làm trong ngày hôm đó. Những lúc ấy tôi chỉ muốn biến khỏi phòng.”

Tôi được nghe rất nhiều những nhận xét tương tự thế khi phỏng vấn nam giới. Một lần nữa vấn đề nằm ở sự khác biệt giữa hai giới và một thực tế là nam giới hướng tới kết quả trong khi phụ nữ thiên về tiến trình. Hãy thử chứng kiến sự khác biệt giữa nam và nữ khi diễn đạt cùng một thông tin giống nhau.

Judy trò chuyện với chồng cô - Bob: “Xem nào, sáng nay em sẽ đem bộ vest của anh ra tiệm giặt ủi, em định đi từ hôm qua nhưng mãi tới 6 giờ tối cuộc họp mới kết thúc. Sau đó có lẽ em sẽ tới cửa hàng bách hóa gần đấy để xem có thể đổi lại cái quần em mua tuần trước không, anh biết cái quần có một vết bẩn nhỏ phía trước chứ? Mà có khi em nên tới cửa hàng bách hóa trước vì lúc đó vắng người rồi sau đó mới đến tiệm giặt ủi. Vậy có lẽ sẽ hay hơn vì rất khó tìm chỗ đậu xe khi quá đông đúc. Ôi, tí nữa là em quên mất mình đã hứa cho Cindy số điện thoại của người trị liệu bằng phương pháp xoa bóp. Tốt hơn là em nên viết ra số điện thoại đó đã. Không biết em để

cuốn sổ hẹn ở đâu rồi nhỉ. Anh yêu, anh có thấy cuốn sổ của em đâu không? Anh nhớ đi, lần cuối cùng em cầm nó là khi nghe điện thoại trong nhà bếp nhỉ…

Và Bob nói: “Cưng à, sáng nay anh có một núi việc linh tinh cần giải quyết, gặp em sau nhé”.

Bạn có thấy bối rối như tôi khi đọc đoạn đối thoại trên không? Tất cả là vì:

PHỤ NỮ THƯỜNG BỘC LỘ RA NGOÀI QUÁ TRÌNH SUY NGHĨ.

Chúng ta thậm chí không nhận thấy điều này. Judy không cố tình “tải” hết mớ thông tin linh tinh trên cho Bob nghe. Đơn giản là cô ấy cảm thấy sẽ dễ dàng hình dung về một ngày của mình khi liệt kê thành lời thứ tự những việc cần làm. Trong khi, như hầu hết cánh đàn ông khi phải nghe “bài ca” này, Bob ngồi đó và khó chịu.

PHẢN ỨNG CỦA NAM GIỚI

Đa phần nam giới phản ứng giống như Bob khi phải ngồi nghe phụ nữ nói. Họ cho rằng phụ nữ nói quá nhiều.

Điều đó có nghĩa là phụ nữ đã chia sẻ quá nhiều suy nghĩ, cảm xúc so với mức đàn ông muốn nghe. Chúng ta xem chuyện đó là bình thường nhưng với cánh mày râu, thế là quá mức cần thiết.

“ĐI VÀO TRỌNG TÂM”

Có bao giờ bạn đang thổ lộ tâm tư của mình với chồng thì thấy anh ấy nhấp nhỏm không yên, như thể đang mất kiên nhẫn và cuối cùng ngước lên bảo: “Em yêu, em có thể đi vào vấn đề chính ngay không?”. Bạn sẽ cảm thấy dường như anh ấy không hề lắng nghe, không quan tâm tới những cảm xúc của bạn, còn anh ấy thì lại thấy đang căng mình chịu trận.

Có lẽ bây giờ bạn đã hiểu hơn về vấn đề nan giải này, rằng nam giới thường chỉ quan tâm đến kết quả. Họ muốn biết cảm giác của bạn tóm tắt trong 25 từ hay ít hơn. Đàn ông không thể hiểu được

rằng khi diễn tả dài dòng những cảm xúc, bạn sẽ cảm thấy phần nào nhẹ nhàng hơn, tỉnh táo, sáng suốt hơn khi nhìn lại sự việc.

SAI LẦM CỦA PHỤ NỮ

Phụ nữ thường than phiền về nhiều vấn đề nhưng lại không cho nam giới thấy họ cũng hy vọng tìm ra cách tháo gỡ chúng.

Đó là lý do vì sao đàn ông quy kết phụ nữ hay mắc “bệnh than”, tức là rên rỉ, than phiền thái quá. Thực tế, có nhiều người thật sự gặp rắc rối, hay than thở và không chịu làm gì để thay đổi cuộc sống, một số khác thì cố chịu trách nhiệm cho mọi vấn đề của mình. Song, phần lớn phụ nữ thường “chuyện bé xé ra to”, trong khi đàn ông lại thường giữ riêng cho mình.

PHẢN ỨNG CỦA NAM GIỚI

Khi một người đàn ông nghe vợ bộc lộ những suy nghĩ tiêu cực về điều gì đó, anh ấy thường không cho rằng đó là cách để cô ấy giải tỏa những ức chế tinh thần. Người chồng không hiểu rằng đó thực ra cũng là quá trình giải quyết vấn đề theo cách của cô ấy.

Anh ấy trở nên mất kiên nhẫn, cho rằng vợ mình sẽ tiếp tục mãi như thế vì không thể tìm ra cách giải quyết.

Cuối cùng anh ấy thấy mình có trách nhiệm giúp vợ giải quyết mọi chuyện.

Anh ấy cố gắng thúc đẩy vợ tìm cách tháo gỡ vấn đề.

GIẢI PHÁP

1. Hãy thảo luận với anh ấy. Hãy giải thích với anh ấy cách bạn suy nghĩ và diễn đạt, cho anh ấy biết bạn cũng hiểu cách nghĩ của anh ấy. Tôi đã áp dụng điều này trong chính quan hệ của mình và hiện nay, hễ khi nào tôi bắt đầu nói ra những điều đang nghĩ, đang cảm thấy, chồng tôi lại nhìn tôi và cả hai bắt đầu cười lớn. Tôi không khuyên bạn “kìm hãm” bộc lộ những suy nghĩ trong đầu ra nếu bạn thích làm như thế, nhưng trước tiên hãy thảo luận điều này với

chồng bạn để mọi việc trở nên dễ dàng hơn.

2. Khi nói với chồng về vấn đề nào đó, hãy cho anh ấy thời gian để đưa ra kết luận. Giả sử vợ chồng bạn đang lên kế hoạch cho kỳ nghỉ vào tháng tới và đang bàn xem nên đi vào tối thứ năm hay sáng thứ sáu.

Đừng nói thao thao bất tuyệt về mọi khả năng có thể xảy ra và so đo giữa việc nên hay không nên bởi điều này sẽ gây áp lực với chồng bạn, buộc anh ấy phải lập tức đưa ra câu trả lời.

Thay vì vậy, bạn hãy: Chỉ đưa thông tin cho chồng, sau đó hỏi: "Anh muốn bàn chuyện này bây giờ hay cần thời gian suy nghĩ rồi trả lời em sau?".

Cách này giúp chồng bạn có cơ hội suy nghĩ về thông tin bạn đưa ra mà không cảm thấy khó xử hay lo sợ rằng anh ấy có thể quyết định sai. Cho chồng bạn lựa chọn thời điểm thảo luận vấn đề sẽ khiến anh ấy ý thức được mình có quyền và có tự do, tránh khả năng anh ấy chống đối, khó chịu vì cảm thấy bị điều khiển khi bị ép phải trả lời ngay lập tức.

3. Cho chồng bạn biết khi nào bạn cần than thở thành lời để anh ấy chuẩn bị tinh thần. Như tôi đã nói, nam giới sẽ luôn cảm thấy có trách nhiệm phải giúp đỡ bạn nếu họ thấy bạn chỉ biết than thở mà không tìm thấy hướng giải quyết. Hãy báo cho chồng biết khi nào bạn muốn than thở. Hãy để anh ấy biết rằng bạn cũng mong muốn tìm ra giải pháp và than thở chỉ là một cách giúp bạn giải tỏa phần nào tinh thần để trở nên sáng suốt hơn.

Bí mật thứ 3: ______
ĐÀN ÔNG KHÓ THỂ HIỆN CẢM XÚC HƠN LÀ PHỤ NỮ

______

"Tôi rất bực bội mỗi khi biết chồng mình đang lo nghĩ chuyện gì đó nhưng hễ hỏi đến thì anh ấy lại trả lời: Không có gì đâu em. Tại sao đàn ông khó giãi bày cảm xúc đến vậy?"

"Lúc nào bạn trai và tôi cũng chỉ gây nhau vì lý do duy nhất. Tôi

muốn bàn về mối quan hệ của chúng tôi còn anh ấy thì không. Tôi bộc bạch lòng mình còn anh ấy chỉ biết ngồi nghe và im như thóc. Cuối cùng, tôi lớn tiếng rằng anh là người lạnh lùng, vô cảm và thế là chúng tôi cãi nhau kịch liệt."

Có một bí mật hết sức quan trọng mà bạn nên biết: Đối với hầu hết nam giới, thế giới nội tâm là nơi rất lạ lẫm, đáng sợ.

• Đó là một nơi xa lạ. Hầu hết đàn ông thiên về lý trí hơn là tình cảm, vì thế họ không dành nhiều thời gian cho việc tìm hiểu những cảm xúc của mình. Phụ nữ cần biết:

CON NGƯỜI THƯỜNG THẤY THOẢI MÁI VỚI NHỮNG ĐIỀU HỌ QUEN THUỘC.

Từ quá trình tiến hóa của loài người, chúng ta biết phụ nữ thiên về cảm xúc hơn là nam giới. Chúng ta cũng biết không ai muốn dành thời gian làm những điều họ không thích, cũng như không ai thích làm những việc mà họ không giỏi.

Nếu bạn tự tin về vốn kiến thức nghệ thuật đương đại, bạn sẽ thích nói chuyện về lĩnh vực đó với người khác. Nếu bạn không có kinh nghiệm hoặc chỉ biết đôi chút về đầu tư trái phiếu miễn thuế, chắc chắn bạn sẽ không thích bàn luận quá nhiều về nó.

Bởi đàn ông kém tự tin về năng lực cảm xúc của mình nên không có gì ngạc nhiên khi họ không thích tìm hiểu hay thể hiện cảm xúc của mình như phụ nữ.

• **Đàn ông thấy mất khả năng kiểm soát khi bước vào thế giới cảm xúc.** Khi đàn ông cảm thấy mình kém cỏi trong một lĩnh vực nào đó, họ sẽ tự nhiên thấy mình bị nó chi phối, như thể nó có năng lực vượt trội so với họ vậy. Cảm giác mất kiểm soát khiến nam giới e ngại nên bằng mọi giá họ phải tránh né nó. Do đó, đàn ông có xu hướng lẩn tránh thế giới nội tâm vì họ thiếu sự nhuần nhị, uyển chuyển về mặt cảm xúc nên khó có thể làm quen với nó.

Bạn có bao giờ nghĩ đến chuyện đi bộ hay tham gia một lớp thể dục thẩm mỹ dù thể chất không phải là thế mạnh của bạn? Đây chắc chắn không là ý tưởng thú vị phải không? Đó là vì bạn đang ép mình làm một việc không phải sở trường nên cảm thấy căng thẳng. Hãy áp

dụng phép loại suy này với nam giới và sự phản kháng không muốn đề cập đến cảm xúc của họ. Sự thật là:

HẦU HẾT NAM GIỚI KHÔNG THIÊN VỀ CẢM XÚC.

Chính vì vậy, việc thực hiện những bài tập cảm xúc như nói chuyện tình cảm, bộc bạch những nỗi ngờ vực lo lắng hay đơn giản là đòi hỏi thứ họ cần cũng đã là việc căng thẳng với nhiều nam giới, tương tự như lúc bạn đang mệt lử mà phải đi bộ 5 dặm liền vậy.

SAI LẦM CỦA PHỤ NỮ

1. Chúng ta hiểu sai việc nam giới không quen bộc lộ cảm xúc, cho rằng đó là chống đối và ngoan cố nên thường lên án họ sống vô tình.

Hầu hết những người đàn ông mà tôi phỏng vấn tỏ ra bực bội, khó chịu khi phụ nữ thường xuyên gán cho họ là “vô tình và nhẫn tâm”. Cần hiểu rằng sự vô tình của nam giới là bí ẩn cần khám phá.

ĐÀN ÔNG CŨNG NHẠY CẢM, THẬM CHÍ ĐÔI KHI NHẠY CẢM HƠN CẢ PHỤ NỮ.

Không phải lúc nào nam giới cũng kết nối được với cảm xúc của mình. *Vậy nên, khi bạn nghĩ người đàn ông nào đó có vẻ lạnh lùng, vô cảm, thực ra là vì họ không kết nối được với cảm xúc mà thôi.* Vì vậy, khi bạn hỏi chồng: “Anh đang thấy thế nào?”, thay vì trả lời một cách ngờ nghệch hay thừa nhận rằng không biết gọi tên cảm giác hiện tại của mình là gì (nên nhớ nam giới rất hiếm khi chịu khẳng định “Anh không biết nữa”), anh ta sẽ trả lời: “Chẳng sao cả”.

2. Chúng ta mong đợi nam giới có thể kết nối cảm xúc nhanh chóng như phụ nữ. Hầu hết phụ nữ dễ dàng diễn đạt cảm xúc bởi chúng ta thường xuyên luyện tập việc này hơn họ. Bạn sẽ thật sai lầm nếu mong đợi người yêu mình chỉ sau vài phút mà có thể định nghĩa rõ ràng những cảm xúc sâu kín hoặc sẻ chia nỗi sợ hãi, điểm yếu của bản thân với bạn như bạn vẫn thường làm với họ. Tuy

nhiên, tôi không có ý rằng nam giới kém khả năng thấu hiểu những cảm xúc của mình. Hơn 10 năm làm việc với hàng ngàn người đàn ông mong muốn học cách thấu hiểu thế giới nội tâm trong các hội thảo về Xây dựng Tình yêu, tôi đã chứng kiến họ thay đổi, trở thành những người biết yêu thương và thể hiện cảm xúc. Đàn ông và phụ nữ đều cần rèn luyện thường xuyên, thực hành và sử dụng nhiều phương pháp mới mong loại bỏ thói quen cảm xúc cũ và tạo ra những xúc cảm mới mẻ, khả quan hơn.

3. Chúng ta cho rằng những người đàn ông trí thức, ăn nói lưu loát sẽ có khả năng bộc lộ cảm xúc dễ dàng. Bạn đã bao giờ gặp một người đàn ông thành đạt, trí thức, nói năng cực kỳ lưu loát và bởi vì người này quá tài giỏi trong nhiều lĩnh vực nên bạn cho rằng anh ta cũng sẽ bộc lộ cảm xúc một cách dễ dàng? Tôi từng hẹn hò với một người đàn ông như vậy. Chúng tôi gặp nhau tại một hội nghị mà anh ấy là một trong những diễn giả. Anh ta diễn thuyết hùng hồn với một sự nhạy cảm tuyệt vời, am hiểu tường tận về triết học, tâm lý, sự duy linh. Lúc ấy, tôi tự nhủ: "Đây là người đàn ông mình sẽ yêu! Anh ấy rất nhạy cảm và biết cách thể hiện".

Sau vài lần hẹn hò, tôi rất hào hứng vẽ ra viễn cảnh về mối quan hệ với anh ấy. Chúng tôi sẽ cùng nhau ăn tối, có những cuộc trò chuyện trí thức tuyệt vời về ý nghĩa cuộc sống. Anh ấy trích dẫn thơ cho tôi nghe và mọi chuyện có vẻ rất tốt đẹp. Nhưng sau ba, bốn cuộc hẹn, tôi bắt đầu linh cảm có điều gì đó không ổn. Người đàn ông này không bao giờ nói về cảm xúc của anh ấy. Anh ấy bày tỏ những quan điểm, phân tích rất trí tuệ nhưng không cho tôi biết cảm xúc của anh ấy. Không cần mất nhiều thời gian để nhận ra rằng, dù anh ấy rất thoải mái nói chuyện liên quan đến lý trí nhưng lại thường bối rối khi đề cập đến những gì "bà con" với cảm xúc. Thật vậy, sau đó người này đã thừa nhận với tôi rằng một trong những lý do anh ấy luôn xuất hiện dưới dáng vẻ một người trí thức là vì anh ấy muốn dùng những điều mình biết để tránh né việc phải diễn đạt cảm xúc của mình.

ĐỪNG BỊ CHOÁNG NGỢP TRƯỚC MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG ĂN

NÓI LƯU LOÁT VÀ KHÉO LÉO, BỞI CÓ THỂ ẨN CHỨA BÊN TRONG ANH TA LÀ MỘT CẬU BÉ ĐANG BỐI RỐI VÌ GẶP KHÓ KHĂN TRONG VIỆC BỘC LỘ NHỮNG CẢM XÚC GIẢN ĐƠN NHẤT.

PHẢN ỨNG CỦA NAM GIỚI

Khi bạn phàn nàn với nam giới rằng họ không thể phát triển cảm xúc giống bạn, ngay lập tức, họ sẽ cảm thấy bị phê phán, hiểu lầm và sẽ trả đũa bằng cách càng lúc càng chống đối, không muốn đáp lại bạn. Khi đó, đàn ông thường trở nên:

• Bất trị

• Không hợp tác khi đối thoại

• Giận dữ với bạn và công kích bạn là quá đa cảm

THỈNH THOẢNG KHI NAM GIỚI KHÔNG CHẮC CHẮN VỀ ĐIỀU ANH ẤY ĐANG CẢM THẤY TRONG KHI BẠN CỐ GÂY ÁP LỰC BUỘC PHẢI ĐỐI THOẠI THÌ ANH ẤY SẼ ĐỔI CHỦ ĐỀ HOẶC CHUYỂN SANG CÔNG KÍCH BẠN. ANH ẤY HY VỌNG TRÌ HOÃN THỜI GIAN ĐỂ ĐỊNH HÌNH RÕ ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA BÊN TRONG MÌNH.

LÀM THẾ NÀO KELLY VÀ MICHEAL BỚT TRANH CÃI ĐỂ YÊU NHAU NHIỀU HƠN?

Kelly và Micheal là đôi vợ chồng trẻ mới cưới, họ đến gặp tôi nhờ tư vấn bởi cả hai thường xuyên xích mích: “Chúng tôi luôn luôn khó chịu vì một vấn đề duy nhất”, Kelly phàn nàn. “Tôi muốn nói chuyện với Micheal về quan hệ tình cảm của chúng tôi. Đó có thể là điều gì đó đang làm tôi lo lắng hoặc cảm thấy mình không được chồng quan tâm đầy đủ chẳng hạn. Thế nhưng mỗi khi tôi đề cập đến điều đó là Micheal tìm cách tránh né. Anh ấy hoặc cố thuyết phục tôi rằng chẳng có gì phải buồn bã, hoặc bắt đầu đưa ra hàng loạt câu hỏi làm tôi bị ngắc ngứ, thậm chí công kích tôi là “người bi quan, đa cảm”. Vì vậy, tôi thấy dường như Micheal không còn muốn kéo dài quan hệ nữa. Tôi cũng tự hỏi tại sao lại đồng ý kết hôn với anh ấy”.

Tôi đề nghị Kelly để tôi nói chuyện riêng với Micheal. “Micheal, hãy nói cho tôi biết cậu thấy thế nào mỗi khi Kelly cố gắng nói đến những chuyện liên quan đến tình cảm”.

Micheal khẽ trả lời: “Tôi thấy khó chịu ngay lúc đó. Tôi không biết cô ấy mong chờ điều gì ở tôi nữa. Sự thật là chỉ cần Kelly nói muốn trò chuyện thôi là tôi cứ chột dạ, sợ rằng mình đã làm sai điều gì đó. Cô ấy nói quá nhanh, quá nhiều thông tin, tôi không tài nào tiếp nhận được hết tất cả. Rồi tôi bắt đầu cảm thấy bị quá tải và mong muốn mọi thứ chậm lại một tí”.

“Cậu thấy sao khi Kelly đề nghị cậu chia sẻ những cảm xúc?”

Micheal ngừng giây lát mới trả lời: “Tôi cảm thấy bị áp lực, giống như mình đang mắc lỗi vậy. Tôi cũng thấy bối rối bởi rất khó xác định rõ mình đang cảm thấy gì, mà cũng không biết gọi tên những cảm xúc đó như thế nào. Kelly luôn muốn có câu trả lời ngay lập tức, thế nên tôi cảm thấy hơi bất an khi không thể làm vừa lòng cô ấy”.

“Vậy cậu cần gì ở cô ấy?”

Micheal đáp: “Tôi nghĩ mình cần nhiều thời gian hơn, tôi cần cô ấy bớt gây áp lực cho tôi để tôi suy nghĩ về điều cô ấy nói và nhận diện được cảm xúc của mình”.

“Thế cậu có nói cô ấy rằng cậu cần thời gian không? Cậu có bày tỏ rằng cậu thấy bị áp lực và không thoải mái chưa?”

Micheal lắc đầu: “Không hẳn thế. Tôi thực sự chưa từng thử làm như vậy. Thành thật mà nói thì tôi cư xử hệt một thằng ngốc. Tôi thường mỉa mai hay giận dữ, chỉ tổ khiến Kelly cảm thấy cô ấy phải đương đầu với khó khăn. Tôi nghĩ là tôi đang cố làm cô ấy hoang mang để tôi có thời gian định thần và tìm câu trả lời”.

Micheal là ví dụ điển hình cho những người đàn ông không biết bộc lộ cảm xúc, tránh né những cuộc đối thoại liên quan tới chuyện tình cảm, nhằm che đậy cảm xúc và sự hụt hẫng, thất vọng trong lòng vì không phải lúc nào mình cũng có khả năng bày tỏ tình cảm. Khi Kelly quay lại, tôi lý giải cách cư xử của Micheal cho cô ấy nghe và cô thấy rất thanh thản. Cô thừa nhận: “Tôi đã nghĩ Micheal không còn yêu mình nữa, nhưng bây giờ tôi đã hiểu rằng không phải anh ấy xa lánh tôi vì thiếu tình yêu mà vì Micheal cảm thấy không thoải mái khi bị rơi vào tình huống khó xử”. Kelly đồng ý thử thực hành những lời khuyên tôi liệt kê dưới đây, còn Micheal chấp nhận sẽ chân thành

bày tỏ với Kelly mỗi khi cảm thấy cần thời gian để suy nghĩ về những cảm xúc của mình. Lần gặp tôi sau đó, đôi vợ chồng trẻ này nói rằng cách thức giao tiếp của họ đã thay đổi theo chiều hướng khả quan hơn rất nhiều.

GIẢI PHÁP

1. Đừng áp đảo anh ấy bằng cách tuôn hết cảm xúc ra một lúc và mong chờ anh ấy đáp lại. Hãy từ tốn, dành thời gian để định vị rõ ràng điều bạn muốn nói. Nếu bạn đang nói tiếng Việt với một người ngoại quốc đang học tiếng Việt thì bạn nên nói chậm rãi và thật rõ ràng phải không? Tôi không có ý khuyên bạn giao tiếp với nam giới như thể họ không biết gì nhưng sẽ tốt hơn nếu bạn chịu dành thời gian và làm rõ điều bạn muốn nói hơn là mãi lan man dông dài. Chồng bạn sẽ không cảm thấy bị lấn át và có thời gian tìm hiểu cảm xúc của mình. Những khoảng lặng đôi khi rất cần thiết. Đừng cố lấp đầy chúng bằng lời nói.

KHI NGƯỜI YÊU BẠN THỈNH THOẢNG IM LẶNG, KHÔNG CÓ NGHĨA ANH ẤY BỎ MẶC BẠN, ANH ẤY CHỈ ĐANG XỬ LÝ NHỮNG THÔNG TIN BẠN ĐƯA RA VÀ CỐ GẮNG KẾT NỐI VỚI CẢM XÚC CỦA MÌNH.

Đừng buộc tội anh ấy chậm bộc lộ cảm xúc, đừng kiên quyết nói cho ra nhẽ dù anh ấy không muốn, đừng bám sát gót anh ấy khắp nhà, đừng cằn nhằn đến chừng nào anh ấy chịu trả lời bạn hay khóc lóc, trách móc rằng anh ấy bỏ mặc bạn.

Thay vì vậy, hãy nói: “Em biết vừa rồi em nói khá nhiều và có phần hơi lấn lướt. Sao chúng mình không thư giãn một chút để nghĩ đến cảm giác của nhau rồi sau đó hãy trò chuyện tiếp? Em yêu anh và em biết rằng chúng ta có thể giải quyết được chuyện này”.

2. Hãy thử chạm vào người yêu bạn bằng cách nắm tay, tựa bàn tay bạn lên cánh tay anh ấy hoặc ôm anh ấy. Đó cũng là cách bạn giúp anh ấy thư giãn đầu óc và cảm nhận được trái tim mình.

Đây là cách nhanh nhất, đơn giản nhất giúp người đàn ông bạn

yêu xác định được cảm xúc của họ. Đàn ông có mối liên kết thống nhất với cơ thể, vì vậy những tiếp chạm thể xác sẽ kéo anh ta ra khỏi khuôn khổ của những suy nghĩ đầy tính logic, tính phân tích, khô khan để đi vào một trạng thái dịu nhẹ, nhạy cảm hơn.

NẾU BẠN CẢM THẤY NGƯỜI MÌNH YÊU GẶP KHÓ KHĂN KHI LẮNG NGHE VÀ BỘC LỘ CẢM XÚC, BẠN HÃY ÔM ANH ẤY MỘT LÚC.

Điều này có thể làm thay đổi nhanh chóng bản chất cuộc đối thoại, từ một trận đấu khẩu thành khoảnh khắc để đồng vọng tâm tư tình cảm.

LÀM CÁCH NÀO ĐỂ LẮNG NGHE ĐƯỢC ANH ẤY?

Có khi nào bạn nói chuyện với anh ấy nhưng lại cảm thấy mình có mặt ở đó chỉ là để anh ta quay sang tức giận la lối: “Em không nghe anh nói gì sao?”.

Có khi nào bạn mất kiên nhẫn với người yêu khi thấy anh ấy cố bày tỏ suy nghĩ của mình nhưng mãi mà chưa nói được điều cần nói?

Một trong những lời phàn nàn nhiều nhất của đàn ông về phụ nữ chính là *phụ nữ không biết cách lắng nghe.*

Có lần tôi phát bực khi nghe người yêu nói như vậy và phản pháo rằng: “Anh muốn nói gì? Anh nói em không nghe à? Em đang ngồi đây với anh, em chẳng đi đâu cả!”. Và tôi cũng mất vài năm mới có thể hiểu được phải làm sao mới khiến đàn ông cảm nhận được họ đang được lắng nghe. Sau đây là vài gợi ý nhỏ mà bạn có thể áp dụng trong cuộc sống của mình.

BIỂU ĐỒ ĐỐI THOẠI

Bảng tóm lược giúp bạn hiểu được ba bí mật trong việc giao tiếp với đàn ông

Bí mật	Sai lầm của phụ nữ	Phản ứng của đàn ông	Giải pháp
1. Đàn ông giao tiếp tốt nhất khi họ biết được trọng tâm của cuộc đối thoại - vì họ luôn quan tâm đến mục tiêu.	Chúng ta mập mờ không đi vào trọng tâm - phụ nữ quen định hướng theo quá trình sự việc.	Họ sẽ tỏ thái độ hờ hững. Họ trở nên chống đối. Và họ không nghĩ bạn đang nghiêm túc.	Đưa cho anh ấy một mục tiêu rõ ràng. Đặt nhiều câu hỏi gợi ý.
2. Đàn ông thực hiện quá trình suy nghĩ trong đầu và chỉ nói ra kết quả cuối cùng - vì họ luôn coi trọng kết quả.	Phụ nữ nói ra những gì mình nghĩ. Chúng ta than vãn mà không cho người khác thấy mình lạc quan hy vọng.	Đàn ông nghĩ rằng phụ nữ nói quá nhiều. Họ trở nên mất kiên nhẫn, cộc cằn với bạn. Hoặc họ cảm thấy phải có trách nhiệm giải quyết vấn đề.	Thảo luận về cách thức giao tiếp với người bạn đời. Cho anh ấy thời gian để tiếp tục cuộc nói chuyện khi đã có câu trả lời. Báo trước với anh ấy nếu bạn muốn giải tỏa bằng cách than vãn.
3. Đàn ông không tiếp cận được với cảm xúc dễ dàng như phụ nữ. Thế giới nội tâm rất xa lạ với họ	Phụ nữ chê trách đàn ông thiếu nhạy cảm. Chúng ta hy vọng đàn ông cũng có thể hiểu rõ được tâm trạng của họ nhanh như chúng ta. Chúng ta cho rằng những người đàn ông nói năng lưu loát cũng là những người nắm bắt được cảm xúc của họ.	Họ cảm thấy bị chỉ trích và không được thấu hiểu. Họ chống đối bạn. Họ công kích bạn	Hãy từ tốn trình bày những suy nghĩ của mình. Giúp anh ấy cảm thấy yên tâm; rằng anh ấy không cần phải biểu đạt cảm xúc một cách hoàn hảo. Công nhận sự tiến bộ của anh ấy. Cho anh ấy thời gian để bày tỏ tâm trạng. Hãy tỏ ra trìu mến.

Bí quyết 1: ______

ĐỪNG XEN VÀO KHI MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG ĐANG CỐ BỘC LỘ CẢM XÚC

______

"Em lại ngắt lời anh nữa!". Đã bao nhiêu lần bạn nghe câu này từ một người đàn ông khi hai người đang trò chuyện? Thường thì tôi sẽ

trả lời như sau: “Em đâu có ngắt lời anh, em chỉ bày tỏ cảm xúc của mình thôi. Anh muốn em phải làm sao chứ, ngồi yên không nói gì và để anh độc thoại sao?”. Nếu là người đàn ông thật thà, anh ta sẽ nói: “Đúng, đó chính xác là điều anh muốn”. Chúng ta nghĩ nam giới không muốn nghe những gì chúng ta nói nhưng thật ra đó không phải lý do khiến họ ghét bị ngắt lời. Dưới đây là vài nguyên nhân đáng quan tâm:

• **Nam giới cần tập trung khi biểu lộ cảm xúc.** Đến đây, bạn nên hiểu rằng đàn ông phải nỗ lực hơn phụ nữ trong việc bộc lộ cảm xúc. Bạn cũng đã biết rằng nam giới thường gặp khó khăn khi phải làm hai việc cùng lúc. Kết hợp hai vấn đề này lại, bạn sẽ hiểu vì sao đàn ông ghét bị ngắt lời trong lúc đang trò chuyện hay tranh luận.

NẾU NGẮT LỜI MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG KHI ĐANG TRÒ CHUYỆN, BẠN SẼ LÀM ANH TA XAO LÃNG CẢM XÚC.

Nếu anh ấy đang cố gắng thể hiện tâm trạng (ngày nay hầu hết đàn ông đều cố gắng phát triển kỹ năng này) mà bạn lại chen vào, anh ta sẽ lập tức mất tập trung. Có thể đơn thuần bạn chỉ muốn đưa ra quan điểm, nhưng cắt dòng suy nghĩ của anh ấy và ép anh ấy lắng nghe mình sẽ khiến anh ấy lập tức bị phân tâm. Điều này chỉ khiến anh ta khó chịu, bực bội.

• **Nam giới thường quan tâm đến mục tiêu nên luôn muốn hoàn tất dòng suy nghĩ một khi đã bắt đầu.** Tôi biết bạn chẳng thấy có vấn đề gì nếu bắt đầu câu chuyện bằng một chủ đề nào đó rồi sau đó chuyển sang chủ đề khác, được một lúc lại “lái” sang hướng hoàn toàn mới và cuối cùng quay về chủ đề ban đầu. Song, điều này sẽ khiến đàn ông phát điên! Hãy nhớ rằng đàn ông có định hướng mục tiêu nhiều hơn phụ nữ, *do đó họ có khuynh hướng suy nghĩ theo đường thẳng chứ không suy nghĩ vòng vo như chúng ta.* Vậy nên khi người đàn ông của bạn muốn thảo luận từ A đến B nhưng bạn lại ngắt lời anh ấy bằng điểm C, D hay E, kéo anh ta ra khỏi lộ trình suy nghĩ, anh ta sẽ xem đó là sự cản trở trong quá trình đạt được mục tiêu.

• **Đàn ông cần được cảm thấy họ đang làm đúng mọi việc, vì**

thế hành động ngắt lời của bạn được họ diễn giải là "Anh đang làm sai!". Khi một người đàn ông bộc lộ cảm xúc, anh ấy không những hy vọng trút hết tâm sự mà còn muốn thực hiện việc đó một cách "khôn ngoan". Tin hay không tùy bạn, nhưng đàn ông vốn "cẩn ngôn" hơn phụ nữ và dù những điều anh ta nói chẳng mấy ý nghĩa, song bạn cũng cần biết là anh ta đã rất nỗ lực trong từng lời nói. Thế nên, nếu bạn "bẻ gãy" những nỗ lực đó, đàn ông sẽ cho là bạn đang muốn nói: "Anh sai bét rồi, em phải ngăn anh lại trước khi mọi thứ tệ hơn".

GIẢI PHÁP

LẮNG NGHE ANH ẤY VÀ KHÔNG NGẮT LỜI.

Khi người yêu muốn bàn bạc với bạn việc gì, hãy để anh ấy tự do thể hiện, chỉ đáp lại khi anh ấy thật sự dứt lời.

Chú ý: ĐỪNG THỪA CƠ HỘI ANH ẤY NGHỈ LẤY HƠI MÀ TUYÊN BỐ: "EM TƯỞNG ANH NÓI XONG RỒI!".

Để biết chắc anh ấy đã nói xong hay chưa, bạn hãy hỏi:

"Anh còn gì muốn kể với em nữa không?"

Hay:

"Anh còn gì muốn nói về vấn đề này nữa không?"

Khi anh ấy đã dốc hết "tâm tư" thì đến lượt bạn bộc lộ bản thân. Tất nhiên, bạn cũng nên lưu ý anh ấy không nên ngắt lời bạn. Điều này không có nghĩa là khi trò chuyện, người này phải đợi người kia nói liên tu bất tận rồi mới đến lượt mình. Thường thì bạn chỉ nên áp dụng bí quyết này khi diễn đạt cảm xúc hoặc để bắt đầu vấn đề nào đó.

Bí quyết 2: ______
KIÊN NHẪN ĐỢI ANH ẤY ĐỊNH DẠNG CẢM XÚC CỦA MÌNH

Trong cuốn sách Xây dựng tình yêu, tôi có nhắc đến khái niệm

"Sơ đồ cảm xúc", giải pháp này đơn giản song rất hữu hiệu trong việc giúp bạn hiểu rõ bản thân và người khác, kéo bạn ra khỏi những cảm xúc tiêu cực như nóng giận, tổn thương, sợ hãi để quay về với những yêu thương. Theo Sơ đồ cảm xúc, khi buồn bã hay mất cân bằng, tức là bạn đang đồng thời trải qua 6 trạng thái cảm xúc như sau:

SƠ ĐỒ CẢM XÚC

1. Tức tối dẫn đến chỉ trích và giận dữ
2. Tổn thương dẫn đến buồn bã và thất vọng
3. Sợ hãi dẫn đến lo lắng và bất an
4. Hối hận dẫn đến thấu hiểu và trách nhiệm
5. Hăm hở dẫn đến giải pháp và hy vọng
6. Yêu thương dẫn đến cảm kích và khoan dung

Khi có chuyện không vui, đầu tiên bạn sẽ trải qua cảm xúc tức tối và tổn thương. Như một tòa nhà cao tầng, cảm xúc con người cũng có nhiều cung bậc khác nhau. Trước tiên là trạng thái tức tối dẫn đến chỉ trích và giận dữ. Đây là cách chúng ta bảo vệ mình khi bị tấn công hay bị ai đó ghét bỏ. Thứ nhì là buồn bã và thất vọng - những biểu hiện của trạng thái bị tổn thương. Sự tổn thương cũng bao trùm cả những cảm xúc khác như sợ hãi, lo lắng, bất an. Khi chúng qua đi, tận đáy lòng bạn sẽ cảm thấy hối hận và nhận trách nhiệm về mình vì đã hiểu được những gì mình vừa trải qua. Tiếp đến, bạn mong muốn thay đổi. Cuối cùng, sau những giận hờn, tổn thương, sợ hãi, hối hận chính là tình yêu thương. Những cảm xúc khác chỉ đơn thuần là phản ứng tự nhiên khi bản năng yêu và được yêu của con người bị tác động đến mà thôi.

"CHIẾC THANG MÁY GẮN KẾT LÝ TRÍ VÀ TÌNH CẢM"

Tôi có một ví dụ về sự tương đồng giữa việc đi thang máy với việc gắn kết lý trí với tình cảm, từ những cảm xúc đầu tiên - tức tối và chỉ trích - đến những cảm xúc cuối cùng - yêu thương và thấu hiểu. Mỗi khi quyết định khám phá nội tâm và nhìn vào cái mà tôi gọi là 6 trạng thái cảm xúc, bạn sẽ thấy mình bắt đầu từ việc trải qua những cảm xúc đầu tiên rồi mới chuyển dần lên trên. Theo Sơ đồ

cảm xúc, bạn bắt đầu từ sự tức tối sau đó phải chuyển sang những cảm xúc khác mới đạt được nấc cuối cùng đó là tình yêu thương.

HỌC CÁCH BIỂU LỘ CẢM XÚC TỨC LÀ TẬP CÁCH CHUYỂN TỪ TRẠNG THÁI CẢM XÚC NÀY ĐẾN TRẠNG THÁI CẢM XÚC KHÁC ĐỂ HIỂU BẢN THÂN VÀ BIẾT CÁCH THỂ HIỆN MÌNH TRƯỚC NGƯỜI KHÁC.

Trong giao tiếp với nhiều người, tôi nhận ra quá trình trải nghiệm 6 bậc cảm xúc của nam giới thường chậm hơn so với phụ nữ, họ phải mất một hồi lâu mới chuyển sang được trạng thái cảm xúc kế tiếp, tính từ lúc bắt đầu tức tối, bực dọc, cáu gắt.

Điều này giải thích vì sao phụ nữ không đủ kiên nhẫn đợi nam giới dần bộc lộ cảm xúc. Anh ấy không định chọc tức bạn, không có ý im lặng hay cố tình kháng cự. Đơn giản là anh ấy cần nhiều thời gian hơn để hiểu được cảm xúc của chính mình, bởi anh ấy không thông thuộc thế giới nội tâm bằng phụ nữ.

LÀM CÁCH NÀO TỪ BỎ THÓI QUEN KHÔNG BIẾT LẮNG NGHE?

Một trong những sai lầm phụ nữ hay mắc phải nhất khi lắng nghe đàn ông chính là mất kiên nhẫn. Tôi từng có thói quen xấu ấy, cộng thêm bệnh nghề nghiệp nên vấn đề càng tồi tệ hơn. Một lần, tôi đang ngồi nói chuyện với bạn trai. Anh ấy cố kể cho tôi nghe những phiền muộn trong lòng. Sau vài câu, tôi đã biết trước anh ấy định nói gì, hiểu anh ấy đang thực sự cảm thấy thế nào và đương nhiên tôi có sẵn câu trả lời trong đầu. Anh ấy vẫn tiếp tục nói còn tôi ngồi đó phân vân tự hỏi không biết khi nào anh ấy mới nói xong, và cuối cùng tôi mất hết kiên nhẫn. Tôi cắt lời anh ấy: “Anh này, em biết anh gặp rắc rối gì rồi” và trình bày mọi thứ cho anh ấy thấy. Phải thừa nhận là đa số các nhận định của tôi về cảm xúc của anh ấy là đúng, nhưng “nhảy vào miệng” người khác như vậy là tôi đã tước mất của anh ấy cơ hội được cảm nhận, bộc bạch hết tâm sự. Rốt cuộc, tôi khiến anh tức giận, tổn thương và xuống tinh thần.

Một ngày nọ, sau khi tôi vừa cho anh ấy biết mình đã phân tích cảm xúc của anh ấy tài tình như thế nào thì bạn trai tôi thốt lên:

“Barbara này, có lẽ anh không suy nghĩ và cảm nhận nhanh như em. Những điều này quá mới mẻ với anh. Anh biết em đang cố giúp anh, *nhưng xin em hãy để anh tự giải quyết chúng!”*.

Thật lòng, tôi ghét phải nghe điều đó dù anh ấy nói đúng. Điểm mấu chốt của cuộc trò chuyện là để giúp anh ấy - chứ không phải là tôi - hiểu được vấn đề. Sự thiếu kiên nhẫn của tôi đã cản trở anh ấy bước vào dòng cảm xúc một cách trọn vẹn. Làm sao anh ấy có thể học được cách bộc lộ bản thân nếu tôi cứ chen vào nói giúp? Giống như thể bạn đang giúp con mình làm toán bằng cách đưa ra đáp số - kết quả là đứa bé chẳng bao giờ biết được cách giải bài toán ấy.

GIẢI PHÁP

1. Chấp nhận cách diễn đạt vụng về của anh ấy. Ngôn ngữ cảm xúc thường là phương thức giao tiếp chính của phụ nữ nhưng chỉ là ngôn ngữ phụ đối với đàn ông. Đừng mong đợi anh ấy biết diễn đạt cảm xúc lưu loát như bạn. Trong khi thảo luận, tranh cãi, bạn hãy cho anh ấy có thời gian khám phá cảm xúc của bản thân, cho dù lúc ấy bạn đã hiểu thực chất vấn đề. Dù có mất thời gian thế nào đi nữa, hãy tôn trọng mong muốn được bộc lộ hết dòng cảm xúc của anh ấy.

2. Giới thiệu với anh ấy Sơ đồ cảm xúc và để anh ấy trải qua hết 6 cung bậc. Nếu bạn thật sự muốn tạo dựng một mối quan hệ tốt đẹp, hãy cùng anh ấy đọc cuốn *“Xây dựng tình yêu”* và thực hành phương pháp phát triển thành thạo kỹ năng giao tiếp. Nếu thấy anh ấy khó bộc lộ, bạn có thể giúp bằng cách đặt các câu hỏi liên quan đến 6 cung bậc cảm xúc như:

“Anh giận em (hoặc ai đó) vì điều gì?”

“Em (hoặc ai đó) đã làm gì khiến anh tổn thương?”

“Anh đang buồn chuyện gì vậy?”

“Anh đang thất vọng chuyện gì à?”

“Anh đang sợ xảy ra chuyện gì đó à?”

“Anh đang lo lắng gì thế?”

Hãy để anh ấy tự nói “Anh xin lỗi” và “Anh yêu em”! Đừng cố tra xét khi anh ấy vừa mở miệng. Hãy để anh ấy có thời gian bộc lộ theo

cách riêng và giúp anh ấy đi đúng hướng nếu anh ấy bị lạc.

3. Bảo đảm rằng bạn cũng đang sử dụng Sơ đồ cảm xúc để bộc lộ bản thân với người yêu. Thật không công bằng tí nào khi bạn đòi hỏi anh ấy chơi đúng luật còn bạn thì không. Hãy đảm bảo rằng bạn thực hành những gì chính mình đã đặt ra. Bạn càng giao tiếp tích cực, tốt đẹp, thân thiện thì càng trở thành "tấm gương" để anh ấy noi theo.

Bí quyết 3: ______

CHO ANH ẤY BIẾT BẠN HIỂU QUAN ĐIỂM CỦA ANH ẤY

______

Có lẽ không gì khiến đàn ông bối rối bằng cảm giác bị hiểu lầm. Họ thường cảm thấy bị hiểu lầm khi phụ nữ không hiểu cảm giác của họ như cách họ biểu đạt.

ĐÀN ÔNG SẴN SÀNG LƯU TÂM ĐẾN CẢM XÚC CỦA BẠN NẾU BẠN CHO HỌ THẤY BẠN CŨNG HIỂU HỌ.

Sau đây là một số cách giúp bạn có phản hồi tích cực khi lắng nghe đàn ông nói:

1. Tập lắng nghe chăm chú - lưu lại những gì nghe được. Đây là phương pháp giao tiếp đơn giản mà các chuyên viên tư vấn thường dạy những cặp đôi để họ biết cách lắng nghe hiệu quả hơn. Sau khi nghe anh ấy tâm sự, bạn hãy lặp lại những gì mà bạn nghĩ anh ấy muốn bày tỏ với bạn. Ví dụ:

Ted*:* "Mary, anh thực sự thấy nản lòng với chuyện chăn gối của chúng mình. Dường như em chưa bao giờ hứng thú chuyện ấy. Anh thực sự không biết lỗi tại anh hay vì lý do nào khác, nhưng anh bắt đầu cảm thấy có khoảng cách với em và không thích thế chút nào. Em cứ xin lỗi anh mãi. Dường như con cái làm em nổi cáu hay do em quá mệt, em đau đầu? Đã ba tuần rồi chúng ta không gần nhau. Anh nghĩ phải có trục trặc ở đâu đó. Anh biết mình không có nhiều thời gian bên nhau, có thể vì vậy mà em cảm thấy xa cách, anh không biết, nhưng anh không thích vậy chút nào".

Mary *(*lắng nghe tiêu cực): "Sao anh có thể nói vậy chứ? Cả tháng

nay em hầu như không thấy mặt mũi anh đâu cả, lúc nào anh cũng bận bịu. Anh về đến nhà khi đã khuya lơ khuya lắc với vẻ mệt mỏi, thế thì làm sao em có hứng? Anh không hình dung cuộc sống sẽ thế nào nếu chúng ta sinh thêm con và còn phải nuôi hai đứa kia nữa sao?”.

Và trận chiến bắt đầu… Trong khi nếu bạn tiếp cận cách khác, câu chuyện có thể diễn tiến như sau:

Mary (lắng nghe tích cực): “Anh cảm thấy em đang từ chối anh và không mặn mà chuyện chăn gối sao? Chắc anh đang hoang mang lắm vì anh vốn là người nhiều tình cảm mà!”.

Ted: “Ừ, đúng là anh cảm thấy vậy đó. Em à, chuyện đó làm anh tổn thương”.

Khi Ted thấy Mary hiểu được cảm giác ban đầu của anh ấy, anh ấy sẽ yên tâm tiếp tục bộc lộ cảm xúc sâu hơn. Giờ đây Ted có thể đi theo Sơ đồ cảm xúc từ giận hờn lên đến những trạng thái nhạy cảm hơn như tổn thương, lo ngại.

2. Hãy dùng ánh mắt và lời nói để anh ấy cảm thấy đang được lắng nghe và thấu hiểu. Nếu bạn đang ngồi nghe nhưng cứ im lặng và nhìn chằm chằm vào anh ấy, chắc chắn anh ấy sẽ cảm thấy bạn chẳng lắng nghe gì cả. Đàn ông cần được khích lệ để tiếp tục dòng cảm xúc. Có nhiều cách để bạn hỗ trợ anh ấy:

• Đừng quên đàn ông có khuynh hướng cảm nhận bằng mắt. Vì vậy, nếu bạn gật đầu khi anh ấy nhấn mạnh một điểm, anh ấy sẽ cảm thấy được chấp nhận, lắng nghe.

• Khi nghe bạn đáp “ừ” hay “ừm”, anh ấy biết bạn đang lắng nghe và hiểu điều anh ấy đang cố diễn đạt. Bạn không cần phải thật sự đồng ý với những gì anh ấy nói, chỉ cần “biểu lộ” sao cho anh ấy cảm thấy được thấu hiểu.

Bí quyết 4: ________

CHẠM VÀO ANH ẤY

______

Nên nhớ: Tiếp xúc cơ thể giúp kết nối hai bạn với nhau cũng như

giúp anh ấy cảm nhận tốt hơn những cảm giác của mình. Nhưng nhớ đừng đi quá xa. Hãy nắm tay, ngồi kề bên hoặc đặt bàn tay của bạn lên cánh tay anh ấy như tôi đã đề cập ở chương trước. Như thế hai bạn sẽ thấy thân mật hơn và sẽ có một cuộc trò chuyện như mong đợi.

Những bí quyết lắng nghe này rất hiệu quả với chính tôi và hy vọng cũng sẽ có ích cho bạn. Bạn nhớ chia sẻ thông tin này với người yêu để anh ấy cũng trở thành một người biết lắng nghe nhé!

5 CÂU HỎI THƯỜNG GẶP NHẤT VỀ CÁCH GIAO TIẾP CỦA NAM GIỚI

Sau đây là 5 câu hỏi tôi thường xuyên nhận được từ chị em phụ nữ về cách giao tiếp của đàn ông. Hiểu lời đáp cho các câu hỏi này sẽ giúp bạn tạo dựng được mối quan hệ tốt đẹp với người đàn ông của bạn.

1. TẠI SAO KHI CÓ XÍCH MÍCH, ĐÀN ÔNG LUÔN CỐ KÉO TÔI THOÁT KHỎI CẢM XÚC CỦA MÌNH?

Bạn có bao giờ cố gắng diễn đạt với anh ấy những chuyện không vui, những mong muốn của bạn nơi anh ấy, những điều đang khiến bạn tổn thương - thậm chí bạn nói trong nước mắt và rồi tự nhiên sau vài phút bạn thấy mình quá mâu thuẫn và dần yếu thế? Bạn không thể hiểu điều gì đang xảy ra. Bạn bắt đầu thấy dễ xúc động, tổn thương, rồi kết thúc bằng thái độ phòng thủ, mỉa mai.

Đó là bởi bạn đã mắc phải một chiêu thức mà nam giới thường dùng khi tranh cãi với phụ nữ. Khi đàn ông cảm thấy bị đe dọa, sợ hãi hoặc mềm yếu, họ sẽ dùng chiêu cố *gắng kéo bạn ra khỏi cảm xúc hiện tại.*

KHI ĐÀN ÔNG CẢM THẤY BỊ ĐE DỌA HAY SỢ HÃI, HỌ SẼ TÌM CÁCH KÉO BẠN RA KHỎI CẢM XÚC ĐỂ BƯỚC VÀO LÝ TRÍ, NHỜ VẬY HỌ CÓ THỂ CHIẾN THẮNG VÀ ĐIỀU KHIỂN ĐƯỢC CUỘC TRANH LUẬN.

Đàn ông cảm thấy họ điều khiển lý trí giỏi hơn cảm xúc. Vì vậy khi bạn châm ngòi một cuộc tranh luận về mặt cảm xúc, anh ấy biết ngay bạn đang nắm lợi thế. Để đảo ngược tình thế, anh ấy cố gắng

lái cuộc tranh cãi từ cảm xúc sang lập luận. Anh ấy sẽ đặt nhiều câu hỏi rồi quan sát bạn trả lời chứ không chia sẻ cảm xúc; thậm chí anh ấy còn làm bạn hoài nghi chính cảm xúc của mình bằng những câu đại loại như:

• "Em dễ bị kích động tinh thần quá! Em sắp thành cái túi căng phồng rồi đấy."

• "Anh không tưởng tượng được em mau xuống tinh thần đến vậy."

• "Bình tĩnh nào - em đang xúc động quá đấy."

• "Em nhạy cảm thế cơ à?"

Hầu hết phụ nữ đều rơi vào kế sách này, *họ bị ngắt cảm xúc và rơi vào một cuộc chiến lý trí với đối phương.* Anh ấy hầu như nắm phần thắng (đặc biệt nếu anh ấy là một người giỏi lý luận) hoặc ít nhất không cảm thấy bị thua cuộc. Vấn đề cốt lõi chưa được giải quyết, kết cuộc là bạn thấy nản chí, "ngổn ngang trăm mối tơ vò" còn anh ấy thì nhẹ nhõm khi không phải đương đầu với cảm xúc. Dù đàn ông không nhận ra thói quen này, song đa số những người tôi phỏng vấn đều nói họ hoàn toàn nhận thức rõ khi cư xử như vậy với phụ nữ.

Giải pháp: Đừng để anh ấy lờ câu chuyện đi. **Hãy cứ giữ nguyên cảm xúc - làm như vậy bạn sẽ trở nên vô cùng mạnh mẽ.** Nói cho anh ấy biết bạn đã biết tẩy của anh ấy rồi, đừng dùng chiêu đó nữa. Và nhớ rằng - tránh đề cập những vấn đề thực tế sẽ có lợi cho bạn hơn. Càng bị người yêu chiếm lĩnh thì bạn càng khó nói chuyện với anh ấy hơn.

2. TẠI SAO ĐÀN ÔNG GHÉT NÓI ĐẾN NHỮNG VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN CẢM XÚC VÀO ĐÊM KHUYA?

Đồng hồ chỉ 11 giờ 15 phút, bạn và anh ấy đang nằm trên giường đọc sách. Có một vấn đề làm bạn băn khoăn cả ngày hôm nay và muốn trao đổi ngay với anh ấy. Bạn quay sang nói: "Anh yêu, chúng mình nói chuyện một lát nha?" Anh ấy nhìn bạn, uể oải đáp: "Em không biết khuya lắm rồi sao, để sáng mai được không em?". Khi bạn khăng khăng muốn nói chuyện, anh ấy sẽ nổi cáu và nói những câu khó nghe như:

• “Sao em cứ đợi đến khuya mới lôi những chuyện này ra nói?”
• “Em không bao giờ nói ngắn gọn mà cứ lê thê dông dài.”
• “Chẳng lẽ anh không có được chút yên tĩnh vào cuối ngày sao?”
• “Sao chúng ta cứ phải nói chuyện mỗi khi em muốn?”

Hoặc anh ấy đồng ý lắng nghe và:

• Ngáp ngủ suốt cuộc nói chuyện
• Chẳng chút phản ứng gì với suy nghĩ, cảm giác của bạn
• Trả lời nhát gừng hoặc lẩm bẩm

Tại sao đàn ông lại thấy phiền phức khi phải thảo luận những vấn đề thuộc về cảm xúc vào đêm khuya?

1. Đàn ông cảm thấy ít tự chủ vào đêm khuya vì lúc đó họ đang mệt mỏi. Đàn ông thường xem cuộc trò chuyện như là một trận chiến năng lực nhỏ. Khi nội dung cuộc trò chuyện mang tính chất cảm xúc, đàn ông cảm thấy có phần bất lợi, như chúng ta đã đề cập ở trên. Do đó, anh ấy sẽ cố gắng trì hoãn cuộc chuyện trò khi thấy mệt vì biết rằng mình không có khả năng kiểm soát cuộc đối thoại theo cách anh ấy muốn. Dĩ nhiên, phụ nữ thì ngược lại - chúng ta vốn thích nói chuyện với đàn ông khi họ đang mệt vì sức phản kháng của họ lúc ấy giảm sút và đầu óc họ kém nhạy bén hơn.

2. Đàn ông sợ bạn cứ tiếp tục nói không ngừng và họ sẽ mất ngủ. Điều này nhắc lại bí mật giao tiếp của chúng ta về việc đàn ông muốn định sẵn một mục tiêu để thảo luận thoải mái hơn. Khi đêm đã khuya và bạn muốn nói chuyện, anh ấy biết mình đang phải trở thành một khán giả bất đắc dĩ. Một nỗi lo âu dâng lên trong lòng khiến anh ấy nghĩ: Cô ấy bắt đầu nói và sẽ không chịu dừng lại. *Cả hai sẽ phải thức cả đêm; mình chắc chắn sẽ bị kiệt sức để rồi ngày mai không làm việc nổi và mắc sai sót. Mình sẽ bị sa thải và là kẻ thất bại. Vì vậy, phải dập tắt cuộc nói chuyện này ngay, không thảo luận gì hết!*

Giải pháp: Thảo luận vấn đề này với người yêu bạn và đưa ra thỏa thuận rõ ràng cho những cuộc trò chuyện đêm khuya. Bạn cần phải dàn xếp, đợi đến sáng hôm sau hoặc xin anh ấy một khoảng thời gian rõ ràng, ví dụ: “Anh yêu à, em cần nói với anh chuyện này. Anh có thể dành cho em 15 phút không? Em biết là anh đang mệt

nhưng hãy giúp em cảm thấy khá hơn, khi nào anh có nhiều thời gian hơn thì chúng ta nói tiếp nhé".

Bạn nhớ đừng giữ tâm trạng tiêu cực ngày này qua ngày nọ rồi trút hết lên anh ấy chỉ trong một buổi tối, vì như vậy anh ấy sẽ cảm thấy bị quá tải. Nếu đó là việc nhỏ thì bạn cần phải giải quyết ngay, bằng không chúng sẽ dồn ứ và trở nên nghiêm trọng. Lúc đó chắc chắn bạn sẽ phải đương đầu với một rắc rối thực sự khó giải quyết và tốn nhiều thời gian.

3. TẠI SAO ANH ẤY KHÔNG CHỊU NGHE LỜI KHUYÊN NÀO VÀ VÀI NGÀY SAU MỚI ĐỀ CẬP LẠI RỒI HÀNH XỬ NHƯ THỂ CHÍNH ANH ẤY MỚI LÀ NGƯỜI TÌM GIẢI PHÁP?

Tình huống thế này: Bạn và người yêu đang bàn bạc xem kỳ nghỉ này nên đi chơi biển hay hồ. Bạn cố gắng thuyết phục anh ấy không nên đi biển vì mùa này rất nhiều người đổ xô đến đó, nhất là các cô cậu thiếu niên thích ồn ào - còn hồ thì yên tĩnh, giá cả mềm hơn, và lãng mạn nữa. Anh ấy có vẻ không cởi mở lắng nghe quan điểm của bạn, thậm chí cãi rằng biển mới là nơi đáng để đi. Bạn biết anh ấy không muốn đi biển, bạn cũng biết anh ấy đồng ý với bạn, nhưng anh ấy lại chẳng chịu nhượng bộ.

Vài ngày sau, ăn tối xong, anh ấy quay sang nói với bạn: "Em này, anh suy nghĩ lại rồi. Anh thấy năm nay có rất nhiều người đến bãi biển, đặc biệt là khi tất cả lũ trẻ được nghỉ học. Còn bờ hồ thì rất thích hợp để nghỉ dưỡng. Anh nghĩ là chúng ta nên đi bờ hồ, em nhé". Bạn ngồi lặng im và ngạc nhiên tại sao anh ấy "không nhớ" rằng chỉ mấy ngày trước, chính bạn là người đã đưa ra ý kiến này.

Lời giải đáp cho câu hỏi này đã được đề cập ở những trang trước:

• **Đàn ông muốn cảm thấy mình luôn đúng.** Đàn ông rất hiếu chiến, thậm chí hiếu chiến với cả vợ hoặc người yêu. Khi bạn nảy ra ý tưởng nào đó, dù trong lòng đồng ý thì anh ta vẫn cứ cho là "sai" vì anh ta đã không nghĩ ra ý tưởng đó trước bạn. Anh ấy sẽ cảm thấy mình không thông minh bằng bạn nếu nhượng bộ và thừa nhận bạn đúng. Đây là điều họ không muốn chấp nhận.

• **Đàn ông thích chịu trách nhiệm.** Khi bạn đưa ra giải pháp cho

vấn đề nào đó và anh ấy đồng ý, không ít thì nhiều anh ấy sẽ cảm thấy bạn đang giữ vai trò chi phối trong mối quan hệ của hai người. Đây là đặc điểm tâm lý căn bản của người đàn ông, tuy họ cật lực bác bỏ nhưng chúng ta biết đó là sự thật.

• **Đàn ông thích cảm giác độc lập và tự xoay xở.** Điều này giống như khi một đứa trẻ cố gắng để không bị phụ thuộc vào mẹ, đứa trẻ sẽ nói: “Không, mẹ cứ để con tự mang giày. Con tự làm được mà!”. Khi bạn giúp đàn ông giải quyết một vấn đề mà anh ấy tự làm được, tự nhiên anh ấy sẽ cảm thấy mình nhu nhược.

Giải pháp: Điều quan trọng là đàn ông không ý thức được rằng họ đang suy nghĩ và cư xử như vậy. Anh ấy không cố tình nghe đề nghị của bạn rồi nghĩ bụng: “Quái quỷ thật, sao mình không nghĩ ra được nhỉ? À, mình sẽ đợi đến thứ ba rồi giả vờ tự mình đã nghĩ ra đề xuất đó”. Bởi vậy, nếu bạn hỏi anh ấy về chuyện đó, anh ấy sẽ thề là không nhớ bạn đưa ra ý kiến đó khi nào. Đây là lời khuyên tốt nhất tôi dành cho bạn: Hãy thảo luận điểm tâm lý này với anh ấy, đưa cho anh ấy đọc những trang sách này và xem điều gì sẽ xảy ra. Nói tóm lại, đây thực sự là thói quen không tốt trong bất kỳ mối quan hệ nào.

4. TẠI SAO ANH ẤY KHÔNG MIÊU TẢ, NHẬN XÉT VỀ TÔI MỘT CÁCH CHI TIẾT NHƯ TÔI ĐÃ LÀM VỚI ANH ẤY?

Tình huống như sau: Bạn và người yêu lên kế hoạch cho một buổi tối lãng mạn: cùng nhau ăn tối và khiêu vũ. Bạn dành cả tiếng rưỡi đồng hồ để làm tóc, sơn phết móng tay, trang điểm và mặc chiếc váy mới thật xinh. Bạn bước vào phòng khách chào anh ấy: “Anh yêu, em xong rồi. Trông em thế nào?”. Anh ấy nhìn bạn vài giây, khen gọn lỏn: “Em đẹp lắm!” rồi quay đi lấy chìa khóa.

Bạn đứng đó, cảm thấy thật hụt hẫng và nghĩ: “Đẹp! Anh chỉ nói được thế thôi sao?”. Khi anh ấy quay vào, bạn nói rằng mình bị tổn thương biết chừng nào vì câu nói đó. Anh ấy ngạc nhiên: “Sao cơ, lúc nãy anh đã khen em đẹp rồi đấy thôi! Em còn muốn anh nói gì nữa?”.

“Đúng, nhưng anh chẳng để ý gì đến cái váy mới của em, cả kiểu tóc và nhiều thứ khác nữa”.

Anh ấy bắt đầu lớn tiếng: “Em có biết em khó hiểu lắm không?

Em chẳng bao giờ biết hài lòng với những điều anh làm. Với em, anh lúc nào cũng sai hết”. Và rồi hai người đứng đó cãi nhau, còn bạn cảm thấy thực sự bối rối và không hiểu chuyện gì đang xảy ra.

Đây là mấu chốt của vấn đề: **Nam giới thường không chú ý đến những chi tiết nhỏ nhặt như phụ nữ**. Hãy nhớ lại đặc điểm tâm lý của đàn ông đã được đề cập ở chương 1. Đàn ông có sự nhận thức bao quát còn phụ nữ lại thiên về chi tiết: đàn ông lo đánh đuổi quân thù, phụ nữ lo chuyện bếp núc, con cái; đàn ông luôn lo nghĩ sẽ cày bao nhiêu mẫu đất một ngày và dự tính kế hoạch cho năm sau còn phụ nữ lo việc nấu nướng; đàn ông lo làm sao kiếm đủ tiền cho bọn trẻ đến trường, trả tiền thế chấp còn phụ nữ lo bọn trẻ đã có quần áo sạch để mai đi học hay chưa. Đàn ông và phụ nữ có cách nhìn khác nhau về thế giới xung quanh và chúng ta không thể kết luận cách nhìn nào là tốt hơn.

Bạn cũng biết rằng:

Rất nhiều lần sau khi cùng anh ấy đi thăm nhà một người quen nào đó, bạn thì đưa ra cả “núi” bình luận về nội thất căn nhà, trong khi anh ấy chỉ nói vỏn vẹn: “Nhà họ có cái ghế dài màu xanh ư? Anh không để ý”.

Có bao giờ bạn hỏi anh ấy: “Sắp đến ngày cưới của đứa em họ, anh nghĩ em nên mặc chiếc váy cotton màu xanh có đính nơ trắng hay bộ đầm nhung màu đen?” và rồi bạn chỉ thấy anh ấy ngồi ngây ra, thậm chí không nhớ được bạn đang nói đến chiếc váy nào.

Hầu hết đàn ông không chú ý nhiều đến màu sắc, hình dáng, kết cấu và chi tiết... như phụ nữ. Trong khi phụ nữ thường thiên về chi tiết. Vấn đề là:

PHỤ NỮ VÔ TƯ TRÔNG ĐỢI ĐÀN ÔNG CÓ CÙNG NHẬN THỨC VỚI MÌNH.

Vì vậy khi hỏi “Anh trông em thế nào?”, bạn đang trông đợi anh ấy trả lời theo cách của bạn - chi tiết, chi tiết và thật chi tiết. Bạn biết không, với cùng câu hỏi đó thì người bạn gái của bạn sẽ trả lời như sau: “Ồ, bộ quần áo này cậu mới mua phải không Barbara? Mình

thích nó quá. Quay một vòng xem nào, để mình ngắm phía sau lưng. Ồ, nó thật tuyệt. Màu sắc rất hợp với cậu. Cậu biết không, nó thật sự tôn lên vóc dáng thon thả của cậu đấy. Làm sao cậu tìm được đôi hoa tai phù hợp với chiếc váy đến vậy? Trông chúng thật vừa mắt. Cậu tuyệt quá!”.

Không phải là đàn ông không muốn khen bạn - chỉ vì họ không có thói quen để ý những chi tiết và không nhận ra chúng. Sự thật là hầu hết đàn ông không nhận thức được vấn đề này và sẽ không hiểu nếu bạn không giải thích cho họ.

Giải pháp: **Tập cho anh ấy chú ý đến chi tiết.** Nêu nhận xét cụ thể về anh ấy, về ngôi nhà bạn đi ngang qua, hoặc về một cảnh đẹp bạn nhìn thấy trong công viên.

Anh ấy: “Bộ quần áo này đẹp đấy!”

Bạn: “Anh yêu, chiếc áo mới đẹp quá nhỉ? Xem nào, màu sắc được phối rất tinh tế - một chút đỏ kết hợp một chút xanh. Đường may ở đây cũng thật đẹp, càng tôn thêm vóc dáng của anh. Cái áo này may khéo quá, ngay cả cái ve áo cũng thế.”

Anh ấy: “Căn nhà kia đẹp thật!”

Bạn: “Căn nhà kia trông tuyệt quá! Cả không gian quanh nhà cũng thật đẹp. Và các cánh cửa được thiết kế theo phong cách Pháp nữa kìa. Em thích màu sơn của ngôi nhà - trắng kết hợp viền xanh. Trông thật mát mẻ và đầy sức sống!”

Anh ấy: “Hôm nay công viên trông đẹp quá nhỉ!”

Bạn: “Em thích vào công viên ngồi đón những tia nắng mặt trời. Mọi thứ trông thật tươi sáng dưới ánh nắng. Anh có thấy cả công viên đều rợp bóng mát cây cối không? Anh hãy nhìn bầu trời với những đám mây đang lững lờ trôi kìa. Ôi, thanh bình quá anh nhỉ!”

Điều này sẽ khiến anh ấy dần bắt đầu chú ý và tự đưa ra nhận xét.

Khi anh ấy khen bạn hay ngưỡng mộ điều gì đó, hãy khuyến khích anh ấy đi sâu vào chi tiết hơn, chẳng hạn như khi nghe “Em yêu, anh thích bộ quần áo của em”, đừng vội cám ơn mà hãy hỏi anh

ấy “Anh thích điểm nào trên bộ quần áo này?”. Nếu anh ấy nói “Anh thích màu sắc của nó” thì hãy hỏi tiếp: “Anh có thích màu bộ này hơn bộ đồ màu xanh của em không?”. Hãy giúp anh ấy chú ý đến chi tiết cụ thể và diễn tả cảm nhận của anh ấy về nó.

Bạn nên nhớ: Lịch sử cho thấy đàn ông cũng rất thi vị và đầy xúc cảm giống như phụ nữ, nhưng ở thế kỷ 21, đàn ông có phần thực dụng hơn nên chúng ta cần đánh thức tiềm năng đó trong họ.

5. TẠI SAO MỖI KHI THẤY KHÓ CHỊU, ANH ẤY LUÔN NỔI NÓNG, TRỞ NÊN BẢO THỦ MÀ KHÔNG NÓI CHO BẠN BIẾT CHUYỆN GÌ ĐANG XẢY RA?

Bạn và người yêu đang ngồi trong phòng riêng sau bữa ăn tối. Bạn thấy dường như anh ấy đang bực mình chuyện gì đó. Bạn hỏi “Có chuyện gì vậy anh?”, anh ấy trả lời “Không có gì cả”.

“Thôi nào anh yêu”, bạn tiếp tục, “em biết chắc có chuyện gì đó đang xảy ra với anh - anh có thể chia sẻ với em mà.”

“Anh đã nói rồi, mọi thứ đều ổn, đừng làm anh bực mình”, anh ấy lạnh lùng đáp lại.

“Được thôi, nhưng nhìn anh có vẻ không ổn, lại còn sắp nổi cáu nữa chứ”, bạn tiếp tục.

“Em đi đi, để anh yên một lúc được không”, anh ấy lớn tiếng. “Tại sao em cứ canh chừng anh như giám thị vậy? Em nói đúng, anh đang nổi giận đấy! Anh giận vì em cứ chuyện bé xé ra to!”

Tại sao có những lúc đàn ông chỉ biết bộc lộ sự giận dữ? Đàn ông giận dữ khi họ cảm thấy sợ hãi, lo lắng. Đàn ông giận dữ khi bạn làm họ tổn thương. Đàn ông giận dữ khi thấy mình có lỗi. Thậm chí giận cả khi họ thấy rất yêu và cần bạn trong đời.

Bạn sẽ tìm được câu trả lời khi ngược dòng thời gian về với tuổi thơ của người đàn ông.

Cho đến tận ngày nay, hầu hết nam giới đều được dạy rằng không được để lộ những cảm xúc mềm yếu như tổn thương, sợ hãi… Phụ nữ có quyền biểu lộ những cảm xúc yếu đuối này nhưng đàn ông thì không. Bé trai nào tỏ ra bị tổn thương, khóc lóc, sợ hãi… thì chắc chắn sẽ bị mọi người chế nhạo là ẻo lả. Con trai vốn được mặc

định phải mạnh mẽ, cứng rắn và cư xử “cho đáng mặt nam nhi”. Đàn ông có thể được giận dữ, gây hấn nhưng không được suy sụp, khóc lóc.

Bằng cách gợi lên những cảm xúc anh ấy chưa có, bạn có thể giúp anh ấy thoát khỏi sự giận dữ để chia sẻ những điều khác mềm yếu hơn.

“Anh này, em biết là anh đau buồn thế nào khi Fred lên cơn đau tim. Anh ấy là bạn thân, lại cùng lứa tuổi với anh. Em biết anh luôn cảm thấy sợ khi người anh yêu quý bị bệnh - em cũng buồn khi nghĩ mình sẽ mất đi một người mình vô cùng thương yêu. Chắc lúc này anh đang thấy bất lực vì không làm được gì giúp anh ấy khỏe hơn ngoài việc chờ đợi.”

Khích lệ anh ấy thật nhiều dù anh ấy chỉ mới tỏ ra yếu đuối một chút. Nên nhớ: Xã hội đã và đang có quá nhiều suy nghĩ tiêu cực về những người đàn ông tỏ ra mềm yếu, do đó họ rất cần có sự khuyến khích, ủng hộ để bộc lộ cảm xúc. Khi anh ấy mở lời, dù chỉ là một ít thì bạn cũng nên nói rằng sự bộc lộ của anh ấy rất có ý nghĩa với bạn và bạn tự hào về anh ấy thế nào. Tôi không nhắc đến thái độ kẻ cả mà là gợi ý bạn nên khích lệ anh ấy vì đã làm được một việc mà anh ấy thường e ngại.

CÀNG TỎ VẺ GIẬN DỮ THÌ TRONG LÒNG ANH ẤY CÀNG SỢ HÃI.

CHÚ Ý: Nếu bạn đang ở cạnh một người đàn ông có chứng “nóng giận mãn tính” dai dẳng và không kiểm soát được thì bạn đừng áp dụng những lời khuyên này mà hãy tìm sự tư vấn, hỗ trợ ngay.

TỪ ĐIỂN NAM GIỚI - NỮ GIỚI:

Sau khi đọc xong chương này, hy vọng bạn hiểu được vì sao trước đây tôi khẳng định đàn ông và phụ nữ dùng hai ngôn ngữ khác nhau. Để tổng kết lại những vấn đề chúng ta đã đề cập, xin giới thiệu với bạn *Từ điển giới tính* dưới đây. Nếu trong từ điển Pháp - Anh, các câu từ tiếng Pháp sẽ được dịch sang tiếng Anh, thì từ điển này sẽ giúp chuyển những cụm từ đàn ông thường sử dụng sang ngôn ngữ

của phụ nữ. Tôi chỉ đưa một số ví dụ tiêu biểu, từ đó bạn hãy suy ra ý nghĩa những điều anh ấy thường nói. Bạn cũng có thể đề nghị anh ấy cùng ngồi lại và soạn ra từ điển riêng của hai người. Dĩ nhiên, không có gì đáng ngạc nhiên nếu anh ấy đồng ý - với điều kiện là bạn sẽ soạn cho anh ấy Từ Điển Nữ giới - Nam giới!

Anh ấy nói	Ý nghĩa
"Anh không muốn nói chuyện đó vào lúc này."	"Anh cần thêm thời gian để hiểu cảm xúc của mình. Anh e là nếu phải nói ngay bây giờ thì anh sẽ thốt ra những điều không hay. Anh không thể tìm ra từ ngữ để diễn đạt cảm xúc nhanh như em được."
"Bình tĩnh nào em yêu! Em đang bị kích động quá đấy."	"Anh nghĩ anh nên giúp em bình tâm lại nhưng thật không biết làm cách nào. Anh cảm thấy có trách nhiệm với sự tổn thương của em nhưng không biết phải làm gì để giúp em cả."
"Ừ, anh là vậy đấy. Người khác trong hoàn cảnh của anh thì cũng thế thôi."	"Anh nghĩ mình đang gặp vấn đề và lo rằng không thay đổi được. Không phải lúc nào anh cũng hiểu rõ hành động của mình."

Anh ấy nói	Ý nghĩa
"Thì anh đã nói xin lỗi rồi đấy thôi. Em còn muốn anh nói gì nữa nào?"	Anh rất sợ em sẽ không tha thứ cho anh. Anh cảm thấy mình như một tên ngốc vì đã làm tổn thương em. Anh rất xấu hổ vì để em thấy anh phạm sai lầm thế này.
"Em yêu, ngày mai anh phải dậy sớm - mình chỉ "làm thế thôi" được không em?" (lúc đang nằm trên giường sau khi vuốt ve)	"Anh đang muốn mình làm chuyện ấy nhanh gọn thôi, nhưng anh sợ liệu anh nói như vậy có ích kỷ quá không."
"Tại sao em luôn làm như thể tất cả là lỗi do anh vậy? Thế em không có lỗi à?"	"Anh ghét phải thừa nhận rằng lúc nào em cũng đúng. Anh giận mình đã không nghĩ ra chuyện đó trước em."

Tôi hy vọng bạn đã khám phá ra cách giao tiếp với người đàn ông của mình một cách sáng suốt, hiệu quả. Bạn nên đọc đi đọc lại những thông tin này đến khi thấy quen thuộc. Hãy chia sẻ những gì bạn đọc được với anh ấy và anh ấy sẽ thấy được cảm thông, từ đó sẵn sàng cùng bạn tạo nên một mối liên kết hiệu quả.

8

Giúp anh ấy cởi mở hơn

"Tôi biết anh ấy đã tự khép kín tâm hồn mình. Anh ấy mất niềm tin vào tình yêu vì đã có những trải nghiệm đau đớn. Anh ấy cứ giả vờ không thích thú mấy chuyện tình cảm mà theo anh là hết sức vớ vẩn, thậm chí còn hay mỉa mai, châm chọc tôi mỗi lần tôi cố tìm hiểu cảm xúc của anh ấy. Nhưng tôi tin tình yêu của mình có thể thay đổi được anh ấy. Chưa từng có ai yêu anh giống như tôi, nếu tình yêu của tôi dành cho anh đủ lớn thì chắc chắn sẽ có một ngày anh sẽ thay đổi."

Tôi cũng muốn đồng ý với cô gái này rằng điều ước của cô rồi sẽ trở thành hiện thực. Tôi cũng hy vọng có thể viết chương sách này theo kiểu "Nếu tình yêu bạn dành cho người đàn ông của mình đủ lớn thì chắc chắn anh ấy sẽ thay đổi". Nhưng sự thật không phải vậy. Chính tôi đã từng cố làm điều đó nhưng không thành công.

Tình yêu của bạn cũng có thể khiến anh ấy khác trước, nhưng thường chỉ là một chút mở lòng, và như thế thì cũng chẳng thể làm cho quan hệ tiến triển. Có thể một lúc nào đó anh ấy sẽ mở lòng, nhưng phải chờ đợi một thời gian khá dài và lúc ấy bạn đã quá chán chường, thất vọng đến nỗi không thể đón nhận tình cảm của anh ấy nữa. Thỉnh thoảng cũng có trường hợp: bạn rời bỏ anh ấy khi tình yêu đang dần nhạt phai, bỗng dưng anh ấy mở lòng ra nhưng tất cả đã quá muộn. Có khi bạn sẽ gặp cảm giác tương tự như tôi: đau đớn, bị phản bội, tuyệt vọng và tự hỏi nếu mình yêu anh ta nhiều hơn chút nữa thì liệu có thay đổi được gì không? Nhưng kết quả là chúng ta đều sẽ ra đi với vết thương lòng, sau khi đã trao hết tình yêu cho

một người đàn ông mà anh ta không hề biết đón nhận.

CHỈ CÓ MỘT CÁCH DUY NHẤT: BẢN THÂN ANH ẤY PHẢI MUỐN MỞ LÒNG MÌNH TRƯỚC.

Tình yêu của bạn *có th*ể mang đến những đổi thay trong cuộc đời một người đàn ông, như điểm tựa, nguồn ủng hộ, động viên… - những thứ cần thiết giúp anh ấy đối diện với thế giới nội tâm của chính mình. Nhưng tất cả nỗ lực, gồm cả những lần tranh cãi, những giọt nước mắt của bạn vẫn không đủ. Anh ấy cần phải tự quyết tâm hoàn thiện bản thân. Anh ấy cần phải tự mở lòng. Chỉ khi đó bạn mới có thể giúp anh ấy được.

Cần lưu ý, có một khác biệt rất lớn giữa việc giúp người yêu tự bày tỏ cảm xúc với việc bạn nhận trách nhiệm làm việc đó hộ anh ấy.

Rất nhiều phụ nữ khẳng định đang giúp đỡ người đàn ông của mình mở cửa trái tim, nhưng ta nên chấp nhận thực tế rằng trong khi chúng ta gắng sức cạy mở thì anh ấy đang cố đóng sập cửa trái tim, hoặc chẳng mảy may động đậy để hợp sức cùng ta. Như bạn đã đọc ở chương 3, phụ nữ thường có thói quen lấp đầy khoảng trống cảm xúc trong chuyện tình cảm, làm tất cả mọi việc và gần như "lèo lái" một mình. Để góp phần tạo dựng quan hệ tốt đẹp giữa hai người, bạn cần phân biệt rõ những người đàn ông thực sự mong được bạn giúp đỡ để mở lòng với những người đàn ông không hề muốn vậy.

NGƯỜI YÊU CỦA BẠN CÓ MUỐN MỞ LÒNG KHÔNG?

Một đôi tình nhân sắp đổ vỡ đến gặp tôi nhờ tư vấn. Cô gái than phiền rằng dù cô có cố gắng cách mấy thì người yêu của cô vẫn không chịu mở lòng ra như cô mong muốn. Khi tôi yêu cầu chàng trai trình bày những vấn đề riêng của mình, cậu ấy trả lời: "Tôi không hề yêu cầu cô ta sửa đổi tôi".

MỘT TRONG NHỮNG SAI LẦM LỚN NHẤT CỦA PHỤ NỮ LÀ TỰ HOẠCH ĐỊNH MỌI THỨ CHO MỐI QUAN HỆ CỦA HỌ MÀ KHÔNG CẦN QUAN TÂM ĐẾN SUY NGHĨ CỦA NỬA KIA.

Có thể bạn nghĩ người yêu của mình cần học cách cởi mở và biết quan tâm nhiều hơn đến cảm xúc. Nhưng những gì bạn nghĩ không

quan trọng bằng những gì anh ấy nghĩ. Khi bạn tự quyết định chiều hướng tiến triển cho mối quan hệ của hai người mà không quan tâm đến ý kiến người yêu thì bạn đã không chỉ thiếu tôn trọng anh ấy mà còn đang tự gieo cho mình một thất vọng lớn lao.

Vì vậy, trước khi nghĩ đến chuyện làm thế nào để người **yêu cởi mở hơn, bạn hãy tự đặt câu hỏi: Người yêu tôi có muốn mở lòng không?**

Cách giải quyết tốt nhất là gì? Rất đơn giản, hãy hỏi anh ta! Tất nhiên là tôi không đề nghị rằng ngay trong ngày hẹn hò đầu tiên, bạn phải hỏi thẳng điều đó. Bạn nên thực hiện theo các bước sau:

CÁCH XÁC ĐỊNH MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG CÓ MUỐN BÀY TỎ CẢM XÚC HAY KHÔNG:

1. Hãy chắc chắn rằng bạn biết rõ đang tìm kiếm tính cách nào nơi người yêu: Lập một danh sách những điểm chung giữa hai bạn, chẳng hạn:

Thích nói về những cảm xúc cả hai từng có

Tự hoàn thiện bản thân

Thích sự nồng nhiệt

Có trí tuệ linh hoạt

2. Thảo luận về mẫu đàn ông lý tưởng và mối quan hệ bạn muốn có với anh ấy. Hãy miêu tả hình mẫu thật chi tiết rồi "thăm dò" xem quan điểm của anh ấy có phù hợp với hình mẫu ấy không.

3. Đề nghị "chồng tương lai" phác họa mối quan hệ mà anh ấy mong muốn. Nhưng bạn hãy cẩn trọng, đừng nên gợi ý trước cho anh ấy.

4. Hãy suy nghĩ về những gì anh ấy nói. Quan sát cử chỉ của anh ấy trong vài lần hẹn hò sau để xem liệu anh ta chỉ toàn nói suông hay thực sự muốn chứng tỏ những phẩm chất một người đàn ông mà bạn đang tìm kiếm.

5. Khi mối quan hệ của bạn nghiêm túc hơn và bạn chính thức quyết định "xây tổ ấm", hãy đề nghị anh ấy viết một danh sách những mục tiêu tình cảm anh ấy muốn đạt đến trong quan hệ của hai người. Ví dụ:

• Anh muốn học được cách sẽ nhờ em giúp đỡ khi mất tự chủ thay vì tự vượt qua.

• Ngoài những cảm xúc tích cực, anh cũng muốn thoải mái chia sẻ cả những trạng thái tiêu cực như sợ hãi, bị tổn thương.

• Anh muốn mình có thể nói về những vết thương lòng từ thời thơ ấu hơn là cố tình tránh né nó, cố tình tự nhủ rằng mọi chuyện đều "ổn" rồi đợi đến lúc mình "nổ tung".

• Anh muốn mình nhạy cảm hơn để đáp ứng những mong muốn của em. Như thế anh sẽ không bị chìm đắm trong thế giới riêng của mình và khiến em cảm thấy bị bỏ rơi.

Tất nhiên bạn cũng nên lập một danh sách thật rõ ràng về những mong muốn của mình trong chuyện tình cảm.

Mục đích của bài tập này là giúp cho người yêu của bạn có động lực để trải lòng mình. Khi anh ấy cố gắng đề ra những mục tiêu cho chính mình cũng là lúc anh ấy đang dần tự hoàn thiện bản thân.

6. Hai bạn nên chia sẻ danh sách ấy với nhau, cùng thỏa thuận và vạch ra kế hoạch để đạt được từng mục tiêu.

Những thỏa thuận này giống như những "quy ước" mà đôi bên cùng đồng ý đưa ra nhằm đạt được những mong muốn riêng của mình và cùng học cách cư xử sao cho hòa hợp. Trong chương tiếp theo, tôi sẽ đưa ra vài lời khuyên giúp bạn tự tạo một "Hiến chương tình yêu" cho riêng mình. Khi người yêu của bạn tự đặt ra những luật lệ cũng có nghĩa anh ấy đang tự chịu trách nhiệm trong việc học cách cởi mở với mọi người.

Còn nếu cả hai đã yêu nhau một thời gian, bạn vẫn có thể áp dụng phương pháp này để giúp anh ấy tập trung vào mục tiêu của bản thân, mục tiêu chung của cả hai hay chỉ của riêng bạn, để anh ấy có thể mang đến những điều bạn thực sự cần.

Khi anh ấy cố gắng mở lòng nhiều hơn, bạn nên động viên để anh ấy thêm tự tin vì luôn có bạn ở bên giúp đỡ.

Tôi muốn nhấn mạnh thêm rằng những thông tin trên đây rất quan trọng. Hãy tin tôi, với kinh nghiệm bản thân, tôi biết lúc này bạn đang nghĩ: "Đây quả là những gợi ý rất hay", nhưng sau đó lại

hoàn toàn quên bẵng chúng, rồi lại dốc sức biến người yêu của mình thành đối tượng chính cho một “dự án” và cố gắng “gọt giũa” anh ta trong khi chính anh ta chẳng hề muốn “chỉnh sửa” mình.

NẾU ANH ẤY KHÔNG CÓ Ý ĐỊNH MỞ LÒNG THÌ SAO?

Chẳng ích lợi gì khi bạn ngồi đó dò xét anh ấy, rồi cố gắng nhẫn nhịn, chờ đợi anh ấy từng bước hoàn thiện bản thân. Đáng buồn hơn, đôi khi chính bạn cũng phải thừa nhận rằng anh ấy không hề muốn thay đổi, dẫu bạn nhiệt tình giúp đỡ thế nào chăng nữa thì tình hình cũng chẳng mấy khả quan.

Dưới đây là một số dấu hiệu cảnh báo để bạn cẩn trọng:

Bạn không thể giúp anh ta khi:

1. Bạn đang làm thay cho anh ấy nhiều hơn là tự anh ấy biết mở lòng ra.
2. Anh ấy chán nản, tuyệt vọng đối với cuộc sống (“Dường như không có gì theo đúng ý anh cả. Cuộc đời thật bất công!”).
3. Anh ấy luôn đổ lỗi cho người khác về những vấn đề của mình chứ không bao giờ chịu nhận trách nhiệm.
4. Anh ấy dùng các chất gây nghiện độc hại, không đủ bản lĩnh tránh xa thuốc lá, nhậu nhẹt, cờ bạc.
5. Anh ấy ưa thói ra lệnh, lúc nào cũng tranh cãi với bạn xem ai mới là người quyết định mọi chuyện.
6. Anh ấy phạm nhiều lỗi lầm và mặc cảm với những việc trong quá khứ. (Anh ấy bỏ vợ con rồi lúc nào cũng than vãn về việc đó, hoặc đã 20 năm nay anh ấy không nói chuyện với cha mình).
7. Anh ấy xin bạn tha thứ cho hành vi của mình bằng cách chống chế “Anh vốn dĩ thế rồi”.
8. Anh ấy từ chối việc hoàn thiện bản thân và bồi đắp tình cảm bằng cách không đến gặp tư vấn, không tham gia hội thảo hay không đọc sách.
9. Anh ấy nói với bạn rằng anh ấy không muốn mở lòng ra!

Đôi khi nam giới cũng phạm phải một trong những lỗi nêu trên,

nhưng nếu những dấu hiệu này đã quá quen thuộc với anh ấy thì xin đừng coi thường chúng. Hãy nói thẳng với anh ấy nỗi lo ngại của bạn, tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người khác và đọc lại chương 3 của quyển sách này. Bạn nên nhớ rằng chỉ khi cả hai bên "đồng tâm hiệp lực" thì mối quan hệ mới tiến triển được.

MỘT SỐ GIẢI PHÁP KHÁC

• **Khuyến khích người yêu bạn phát triển những mối quan hệ bạn bè cùng giới:**

Hầu hết nam giới đều gặp khó khăn khi muốn tạo dựng mối quan hệ bạn bè cùng giới. Ngay từ nhỏ, đàn ông được dạy phải cạnh tranh lẫn nhau, khiến việc thiết lập tình bạn cùng giới rất khó khăn. Nhưng đàn ông cũng nên kết thân với người cùng giới để có nơi giải tỏa những gì không thể chia sẻ với phụ nữ. Dẫu quan niệm trước nay của phụ nữ về tình bằng hữu có thể khác so với những gì đang diễn ra giữa anh ấy và những người đàn ông khác thì bạn hãy cứ tiếp tục ủng hộ anh ấy.

Đàn ông thể hiện sự thân tình theo ngôn ngữ và cách thức riêng. Chồng bạn có thể dành ba giờ đồng hồ bàn luận về dàn âm thanh mới với anh bạn thân và bảo bạn rằng đó cũng là cách để anh ấy thắt chặt tình bằng hữu. Bạn sẽ nghĩ: "Anh đang đùa à?". Nhưng sự thật đúng là vậy, cũng giống như đàn ông không thể hiểu được vì sao phụ nữ lại thích đi mua sắm cùng nhau đến thế!

• **Gợi ý để anh ấy tham gia vào các câu lạc bộ hoặc hội nhóm**

Nhìn chung, đàn ông thường có khuynh hướng độc lập, tách biệt khỏi phụ nữ và tránh giao thiệp với cả những người đàn ông khác. Tuy nhiên, ngày càng có nhiều câu lạc bộ nam giới do các bác sĩ trị liệu hay chuyên gia y tế là nam giới thành lập. Có thể ban đầu anh ấy không có ý định dành vài giờ sinh hoạt với một nhóm toàn đàn ông với nhau, bàn luận về các vấn đề xã hội và tình cảm… nhưng rồi anh ấy sẽ học được nhiều kinh nghiệm để điều tiết suy nghĩ, cảm xúc của mình, cũng như nhận ra đó là một nguồn động viên vô cùng hữu ích.

• **Hãy mua cho anh ấy sách viết về đàn ông của chính những**

tác giả nam. Người ta đã ca ngợi quá nhiều về sách tâm lý phụ nữ đến nỗi bỏ quên những quyển sách dành cho nam giới. Có một số quyển rất hay, giải thích cặn kẽ về tâm lý đàn ông dựa trên quan điểm của một cây bút nam. Hãy đến nhà sách hoặc lên mạng tìm hiểu ở mục tâm lý, chọn vài quyển sách mà bạn nghĩ là người yêu mình sẽ thích và mua tặng anh ấy như một món quà. Sau khi anh ấy đọc xong, hãy hỏi xem anh ấy nghĩ thế nào về cuốn sách, học được gì và có chương nào trong sách anh ấy muốn bạn đọc cùng không. Việc này sẽ giúp bạn hiểu anh ấy nhiều hơn.

• Đưa anh ấy đến tham dự buổi tư vấn giúp hoàn thiện bản thân. Dựa trên kinh nghiệm thuyết giảng ở các hội thảo trong 10 năm qua, tôi có thể khẳng định nam giới có thể thay đổi cách nhìn ngay trong lúc hội thảo đang diễn ra. Hầu hết các thành phố lớn đều có tổ chức rất nhiều khóa học dạng này. Bạn cũng có thể đến các trung tâm chăm sóc sức khỏe ở địa phương, tìm đọc những tờ báo dạy nghệ thuật sống hoặc theo dõi những chương trình hội thảo diễn ra trong thành phố của bạn hoặc gần đó. Bạn đừng đi dự hội thảo chỉ vì muốn thay đổi anh ấy mà hãy vì chính bản thân bạn trước đã.

HÃY GIÚP ANH ẤY, NHƯNG ĐỪNG NHIỆT TÌNH THÁI QUÁ

Dưới đây là bảng thống kê giúp bạn nhận ra sự khác nhau giữa việc giúp đỡ anh ấy và sự nhiệt tình thái quá. Cột bên trái liệt kê những hành động giúp đỡ ở mức vừa đủ; cột bên phải liệt kê những điều có thể xem là quá đà.

Vừa phải	Quá mức
Bảo với anh ấy rằng bạn muốn nói chuyện nghiêm túc, nhưng không tạo sức ép cho anh ấy nếu gặp thời điểm không thích hợp để trao đổi.	Lúc nào cũng để anh ấy nắm quyền giải quyết mọi vấn đề.
Cho anh ấy thời gian suy nghĩ khi bạn hỏi ý kiến hoặc cần câu trả lời cho vấn đề nào đó.	Quấy rầy đến khi nào anh ấy chịu trả lời mới thôi.
Thể hiện lòng cảm kích và khen ngợi để anh ấy yên tâm rằng mình đang làm "đúng".	Bạn không nhận được sự cảm kích, khen ngợi từ anh ấy nhiều như những gì bạn dành cho anh ấy.
Đôi khi chấp nhận việc anh ấy phạm sai lầm chứ không chăm chăm dạy đời anh ấy.	Để thái độ vô trách nhiệm, lười biếng của anh ấy cản trở cuộc sống của bạn.

Chủ động bồi đắp tình yêu bằng cách tạo ra những điều bất ngờ như tặng thiệp, tặng quà cho anh ấy.	Tiếp tục lấp đầy các khoảng trống trong tình cảm giữa hai người cứ như thể bạn đang chèo thuyền còn anh ta là hành khách.
Tạo điều kiện để anh ấy mở lòng ra hơn bằng cách khơi gợi cảm xúc, giúp anh ấy nhân rộng cảm xúc trong tâm hồn.	Nói hộ những cảm xúc của anh ấy, anh ấy chỉ việc chờ bạn giải quyết dùm.
Tránh làm anh ấy mất tự tin vì bạn suốt ngày chỉ trích, trách móc mỗi khi anh ấy phạm lỗi.	Không bao giờ đưa ra những lời nhận xét tiêu cực vì sợ chúng khó nghe.
Bạn rất cần hiểu rõ công việc của anh ấy và thường xuyên động viên.	Chấp nhận anh ta là người tham công tiếc việc, dùng công việc để né tránh chuyện tình cảm.
Không xem anh ấy là một đứa trẻ lớn xác.	Xem anh ấy như một người trưởng thành, không để ý đến bản chất trẻ con bên trong anh ấy.
	Làm việc gì cũng rón rén, thận trọng vì sợ anh ấy bực bội.

Trong việc cố gắng cởi mở lòng mình, đàn ông rất cần sự giúp đỡ của phụ nữ. Đôi khi tôi nghĩ phụ nữ là bà mẹ đỡ đầu cảm xúc, giúp người đàn ông sinh ra cảm giác và sự nhạy cảm bên trong họ. Tuy nhiên, dù bạn yêu anh ấy nhiều thế nào thì bạn cũng không thể khiến anh ấy mở lòng khi chỉ có mỗi mình bạn nỗ lực.

KHI BẠN TÌM ĐƯỢC MỘT NGƯỜI ĐÀN ÔNG CHỊU CỐ GẮNG HOÀN THIỆN ĐỂ BIẾT YÊU THƯƠNG VÀ TRAO TẶNG TÌNH CẢM, CẢM XÚC CỦA BẠN SẼ KHÔNG CÒN PHÁT TRIỂN MỘT CÁCH GƯỢNG ÉP NỮA.

Không còn gì chán hơn khi thấy người đàn ông mình yêu thương không chịu gạt bỏ những rào cản cảm xúc để đặt bạn vào trái tim anh ấy. Và cũng không có gì tuyệt vời hơn là tìm được một người đàn ông yêu thương bạn nồng nàn, cuồng nhiệt, tin tưởng rằng tình yêu của bạn sẽ giúp anh ấy trở thành người đàn ông vừa mạnh mẽ, vừa lãng mạn.

9

Trở thành người phụ nữ mạnh mẽ như bạn mong đợi

Người nào muốn cảm nhận được sự thân tình với người khác thì trước tiên phải tìm được sự bình yên thực sự trong tâm hồn mình.

- Angela L. Wozniak

Hành trình trở thành người phụ nữ như bạn mong đợi không phải lúc nào cũng dễ dàng. Ai cũng phải mất khá nhiều thời gian và nỗ lực mới có thể thay đổi từ nhút nhát thành tự tin, từ nản chí thành kiên trì, từ yếu đuối thành mạnh mẽ. Cuốn sách này như một cẩm nang, không những giúp bạn khám phá thế giới đàn ông mà còn để bạn hiểu rõ thêm về bản thân.

Xuyên suốt quyển sách, chúng ta đã bắt gặp rất nhiều trường hợp phụ nữ cứ cố gắng thay đổi một nửa của họ mà lại quên mất việc thay đổi bản thân. Đây là một trong những cách đánh mất sức mạnh cá nhân, tuy vô thức nhưng rất tai hại. Chúng ta bỏ bê quá trình hoàn thiện bản thân để rồi trì hoãn luôn việc khám phá tâm hồn phụ nữ tuyệt diệu trong ta.

Các bước giúp bạn trở thành một phụ nữ mạnh mẽ

Bí quyết 1: _______
LÀM TẤT CẢ BÀI TẬP TRONG CUỐN SÁCH NÀY

Từ đầu đến cuối sách này, tôi đã lồng ghép nhiều bài tập, bảng liệt kê, những điều nên làm và những điều cần tránh, nhằm giúp bạn

trở thành người phụ nữ mạnh mẽ hơn, gắn bó hơn với người đàn ông của đời mình. Mong bạn hãy lưu ý các phương pháp, cách thức này, vì chúng thực sự có tác dụng! Tôi đã chia sẻ chúng với hàng ngàn phụ nữ và cũng thường xuyên áp dụng trong cuộc sống hàng ngày của mình. Bạn không cần một lúc thử hết mọi bảng liệt kê hay cố thực hiện tất cả các lời khuyên, nhưng hãy đọc mỗi lần vài trang sách và thực hiện các nguyên tắc ở các trang đó.

Chú ý: Đặc biệt lưu tâm đến các bài tập ở chương 2: “6 sai lầm phụ nữ thường mắc phải” và chương 3: “Khỏa lấp khoảng trống cảm xúc”. Chúng sẽ giúp bạn khám phá ra những kiểu cư xử tiêu cực nào đã khiến chuyện tình cảm của bạn không được trọn vẹn.

Bí quyết 2: ______

LẬP RA “HIẾN CHƯƠNG TÌNH CẢM”

______

“Hiến chương tình cảm” là cách tôi gọi những ghi nhớ được cá nhân hóa từ các nội dung: *6 sai lầm phụ nữ thường mắc phải, 20 điều khiến đàn ông dị ứng, Những sai lầm trong giao tiếp* cùng với các danh sách khác về thói quen hành xử của phụ nữ mà chúng ta vừa khám phá trong quyển sách này. Dưới đây là hướng dẫn thực hiện:

BƯỚC 1: LẬP DANH SÁCH NHỮNG ĐIỀU BẠN THƯỜNG MẮC PHẢI

Hãy ngồi xuống và nghĩ đến tất cả những mối quan hệ của bạn với nam giới từ trước đến nay, bao gồm cả quan hệ cá nhân lẫn công việc. Sau đó, viết ra tất cả mọi điều mà bạn nghĩ là mình đã sai trong những mối quan hệ đó, dựa trên những hiểu biết bạn mới có được từ quyển sách này. Ví dụ:

DANH SÁCH NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC PHẢI

1. Tôi cố gây ấn tượng với những người tôi thích bằng cách nói quá nhiều về bản thân. Tôi cứ bận tâm xem họ nghĩ về tôi như thế nào mà quên mất cần tự hỏi rằng mình đang nghĩ gì về họ.

2. Tôi luôn kìm nén trong lòng những cảm xúc tiêu cực về chồng

vì tôi không muốn phá vỡ mối quan hệ hay khiến anh ấy không vui. Kết cục là tình cảm của tôi dành cho anh ấy dần dần nguội lạnh.

3. Tôi kể quá nhiều về người yêu cũ của mình, về việc đến tận bây giờ tôi vẫn căm giận anh ta như thế nào, điều này rốt cuộc làm chồng tôi chán nản.

4. Mỗi khi thấy không hài lòng với cách đối xử của anh ấy, tôi lại bĩu môi và cư xử như trẻ con, thay vì trực tiếp nói ra điều mình muốn hoặc lên tiếng bênh vực bản thân.

5. Tôi không để anh ấy có cơ hội làm những điều lãng mạn cho tôi vì lúc nào tôi cũng luôn làm trước anh ấy.

6. Tôi khuyên bảo anh ấy quá nhiều, hành động y như tôi là mẹ anh ấy, thậm chí rầy la khi anh ấy không thực hiện đúng những gì tôi mong đợi.

Danh sách này nên gồm ít nhất là 30 điều hoặc nhiều hơn. Để tập trung vào những sai lầm của mình, bạn hãy đọc hết quyển sách và đến đoạn nào nhận thấy có điểm tương đồng với mình thì ghi ra điều ấy. Lưu lại bản nháp đầu tiên, sau đó mỗi khi nhớ được thêm những lỗi nào nữa, bạn lại bổ sung chúng vào danh sách.

BƯỚC 2: LẬP RA "NGUYÊN TẮC ỨNG XỬ TRONG TÌNH CẢM" CHO BẢN THÂN

Hãy lần lượt chọn từng sai lầm rồi đưa ra một nguyên tắc giúp bạn tránh tái phạm. Chẳng hạn như:

NHỮNG NGUYÊN TẮC TRONG QUAN HỆ TÌNH CẢM

Nguyên tắc 1:

Khi nhận ra mình đang cố gây ấn tượng với người đàn ông mình thích bằng cách nói quá nhiều về bản thân và không hỏi han anh ta câu nào, tôi cần dừng việc phô trương lại và cân nhắc xem liệu anh ta có hợp với mình không.

Nguyên tắc 2:

Bộc bạch hết những cảm xúc tiêu cực của mình mỗi khi vừa nhận ra chứ không để chúng lớn dần lên - dù điều này có thể khiến anh ấy không vui.

Nguyên tắc 3:

Tôi sẽ hàn gắn mối quan hệ bằng cách nhìn nhận xem mình đã làm sai những gì thay vì cư xử như thể mình là nạn nhân còn anh ấy phải chịu trách nhiệm.

Nguyên tắc 4:

Khi cảm thấy đau khổ, tôi sẽ tâm sự thẳng thắn với chồng thay vì bĩu môi, tỏ vẻ thờ ơ hoặc cư xử như trẻ con.

Nguyên tắc 5:

Khi thấy mình đang cố khỏa lấp những khoảng trống trong chuyện tình cảm, tôi sẽ dừng ngay lại và tự hỏi liệu gần đây anh ấy có đáp lại mình nhiều như thế không. Nếu không được như mong muốn, tôi sẽ yêu cầu anh ấy những điều tôi cần thay vì tự mình lo choàng mọi thứ.

Nguyên tắc 6:

Khi thấy mình đang đưa ra lời khuyên một cách áp đặt và đối xử với người yêu như với một cậu bé, tôi sẽ dừng lại, hít thở sâu và để anh ấy tự mình suy nghĩ tìm cách giải quyết, trừ khi anh ấy yêu cầu sự giúp đỡ thì tôi mới "ra tay".

Hãy chắc rằng bạn sẽ viết ra từng nguyên tắc cho những sai lầm trong danh sách của mình. Dĩ nhiên, bạn có thể thêm vào các nguyên tắc mới bất cứ khi nào bạn nhận ra một sai lầm khác của mình. Tập hợp danh sách này cùng với danh sách những sai lầm bạn thường mắc phải thành những ghi nhớ mà tôi gọi là "Hiến chương tình cảm" của bạn.

BƯỚC 3: SAO CHÉP "HIẾN CHƯƠNG TÌNH CẢM" NÀY THÀNH VÀI BẢN VÀ THƯỜNG XUYÊN ĐỌC CHÚNG

Bạn càng nhớ kỹ các nguyên tắc bao nhiêu thì sẽ càng ít lặp lại các sai lầm bấy nhiêu. Vì vậy, tôi đề nghị bạn hãy sao chép ra vài bản, giữ một bản trong ví của bạn, để một bản ở giường ngủ để bạn có thể đọc vào mỗi buổi sáng và dán một bản lên tủ lạnh (trừ khi bạn không muốn chồng mình trông thấy).

Đọc chúng thường xuyên cho đến khi bạn thêm vào đó những nguyên tắc mới cần nhớ.

BƯỚC 4: CHIA SẺ "HIẾN CHƯƠNG TÌNH CẢM" NÀY VỚI CHỒNG HOẶC VÀI NGƯỜI BẠN ĐỂ ĐƯỢC HỌ ỦNG HỘ

Nếu bạn thực sự muốn thay đổi thì hãy chia sẻ "Hiến chương tình cảm" này với chồng. Anh ấy sẽ đánh giá cao quyết tâm của bạn, thậm chí còn góp vào đó một số nguyên tắc mà anh ấy thấy thích hợp cho bạn. Hãy nhờ chồng nhắc nhở, động viên khi anh ấy thấy bạn đang vi phạm một trong các nguyên tắc ấy. Bạn cũng có thể nhờ những cô bạn gái ủng hộ để có thêm quyết tâm tuân thủ các nguyên tắc mới.

BƯỚC 5: YÊU CẦU CHỒNG CŨNG VIẾT RA MỘT BẢN "HIẾN CHƯƠNG TÌNH CẢM" CỦA RIÊNG ANH ẤY

Nếu bạn và chồng muốn chung sức tạo dựng một mối quan hệ tuyệt vời thì cả hai đều cần viết ra một danh sách sai lầm cần tránh và các nguyên tắc cần thực hiện. Việc bạn hoàn tất phần của mình là động lực để anh ấy làm điều tương tự.

Viết ra "Hiến chương tình cảm" là một trong những bước tiến mạnh mẽ nhất giúp mỗi người thực sự thay đổi cách cư xử của mình. Giờ đây, bạn có thể nhận ra khi nào mình sắp mắc phải một trong những sai lầm cũ, ghi nhớ nguyên tắc khắc phục và tạo ra hướng đi mới cho mình.

Bí quyết 3: ______

TÌM SỰ ỦNG HỘ TỪ NHỮNG NGƯỜI PHỤ NỮ KHÁC

______

Phụ nữ thường bỏ quên một trong những nguồn động viên và giúp đỡ lớn nhất - đó chính là những người phụ nữ khác. Khi chúng ta xem họ như kẻ địch, như những mối đe dọa tiềm tàng có thể cướp mất người đàn ông của mình thì thực chất là ta đang tự bắt chẹt bản thân. Phụ nữ có thể giúp đỡ lẫn nhau cùng phát triển theo cách mà không người đàn ông nào có thể làm được. Chúng ta có thể cảm nhận được nỗi đau của nhau như thể đó là nỗi đau của chính mình. Chúng ta có thể vui mừng vì sự mạnh mẽ của nhau, chúc mừng nhau khi thành công như thể chính mình vừa đạt được điều đó. Suy cho cùng,

chúng ta cũng giống như từng mặt của một viên ngọc quý - viên ngọc mang tên *Tâm hồn người phụ nữ.*

CÀNG NHẬN ĐƯỢC NHIỀU TÌNH THƯƠNG YÊU VÀ SỰ ỦNG HỘ CỦA NHỮNG NGƯỜI PHỤ NỮ KHÁC THÌ BẠN CÀNG ÍT BỊ PHỤ THUỘC VÀO ĐÀN ÔNG.

Bạn chỉ có thể nhận được sự quan tâm ủng hộ từ phía những người phụ nữ khác. Còn nếu đợi chờ điều này từ người đàn ông của bạn, thường bạn sẽ chỉ thấy thất vọng. Ai cũng biết: *Đàn ông không bao giờ là phụ nữ được,* tôi tin rằng nếu bạn cho phép những người phụ nữ khác giúp đỡ bạn để có được một tình yêu và sự quan tâm thực sự thì bạn cũng sẽ sẵn lòng chấp nhận, biết ơn những điều người yêu có thể đem đến cho mình.

DƯỚI ĐÂY LÀ MỘT SỐ LỜI KHUYÊN:

• **Tham gia vào nhóm ủng hộ phụ nữ hoặc tự lập nhóm.** Hãy thành lập một nhóm ủng hộ những người phụ nữ muốn thay đổi bản thân và chuyện tình cảm với nam giới. Bạn nên bắt đầu bằng việc gặp mặt họ hàng tháng, thảo luận về một số điều bạn học được từ quyển sách này và những thói quen xấu bạn đang cố gắng thay đổi. Hàng tuần hay hàng tháng, nhóm có thể nói chuyện về một phần hay một khái niệm nào đó trong quyển sách này. Tôi đề nghị các bạn nên chia sẻ với nhau bản danh sách những sai lầm và các nguyên tắc ứng xử trong tình yêu, việc này giúp bạn nhận ra mình không phải là người duy nhất có một danh sách dài lê thê như vậy và cũng để khuyến khích nhau biết cư xử khôn khéo hơn. Sự tương tác với nhiều phụ nữ khác sẽ khiến bạn có cảm hứng, có động lực để thực hành những nguyên tắc mới.

• **Trở thành "Đôi bạn cùng tiến" với một cô bạn khác.** Một cô bạn cùng tiến là người đồng ý làm bạn đồng hành với bạn khi cả hai cùng trải qua quá trình hoàn thiện bản thân. Bạn và cô ấy nên ngồi lại với nhau, đề ra mục tiêu tình cảm riêng cho bản thân, cùng chia sẻ danh sách những sai lầm và những nguyên tắc ứng xử trong tình yêu, đồng thời tự hứa sẽ khuyến khích nhau bằng mọi cách. Chẳng hạn khi bạn cảm thấy mình như một nạn nhân và bị lép vế trước

chồng, hãy gọi cho cô bạn này để tìm được sự động viên tinh thần. Thậm chí cả khi bạn cảm thấy hoang mang, cô ấy sẽ là người sáng suốt hơn và hướng dẫn bạn quay về nơi bình yên.

Bí quyết 4:

GIỮ VỮNG GIÁ TRỊ BẢN THÂN

Trong chương đầu tiên của quyển sách này, chúng ta đã bàn luận về việc giữ vững giá trị bản thân của người phụ nữ có nghĩa thế nào. Giờ đây tôi muốn nhắc lại cụm từ này thêm một lần nữa, bởi tôi nghĩ nó chứa đựng một thông điệp rất quan trọng. Hãy dành thời gian suy nghĩ xem, đối với bạn, việc duy trì phẩm giá có ý nghĩa gì. Đó có thể là không quan hệ tình dục với một người đàn ông cho đến khi anh ta chịu cam kết một số điều về mối quan hệ của hai người, là không bao giờ tha thứ cho việc chồng lăng mạ, đe dọa hay bạo hành với mình... Bạn hãy nhắc mình "Giữ vững giá trị bản thân" mỗi ngày như đọc một câu "thần chú" mới. Hãy nghĩ về nó mỗi khi bạn thấy chán nản; viết ra rồi dán nó lên những nơi bạn thường xuyên nhìn thấy.

SUY CHO CÙNG, ĐÀN ÔNG VÀ PHỤ NỮ CÓ THỰC SỰ KHÁC NHAU KHÔNG?

Trong quá trình thực hiện quyển sách này, tôi đã chia sẻ trước vài chương với một số bạn thân. Phản ứng của họ rất thú vị. Tất cả phụ nữ đều nói rằng họ có liên hệ mật thiết đến những điều bí mật về đàn ông mà tôi viết và cảm thấy dường như tôi đang nhắn nhủ cho riêng họ vậy. Cánh đàn ông cũng thừa nhận từng phạm phải nhiều sai lầm tương tự như phụ nữ. Tôi mỉm cười đáp: "Đúng vậy! Nếu loại bỏ những địa vị và thân phận của chúng ta thì suy cho cùng, mọi người chẳng có gì khác nhau cả".

PHỤ NỮ VÀ NAM GIỚI ĐỀU CÓ CÙNG NHỮNG MONG MUỐN: CẢM THẤY MÌNH QUAN TRỌNG, CẢM THẤY HÀI LÒNG VỀ BẢN THÂN VÀ CẢM THẤY ĐƯỢC YÊU THƯƠNG.

Khi viết về đàn ông và phụ nữ, tôi không có ý tạo thêm khoảng cách và chia cắt hai giới mà là để xây dựng chiếc cầu nối, giúp chúng

ta hiểu thêm về nhau.

Tôi đảm bảo rằng khi đọc hết quyển sách này, bạn sẽ nhận ra mình có những tính cách giống nam giới. Đôi khi chồng bạn lại là ví dụ điển hình về những điều phụ nữ thường mắc phải hơn đàn ông. Tất nhiên, những điều tôi giới thiệu không thể hoàn toàn đúng với trường hợp của bạn hay với những người đàn ông của đời bạn, nhưng đừng vì vậy mà dùng nó làm lời bào chữa rằng những thông tin này không phải dành cho bạn. Hãy nhớ rằng bạn có thể áp dụng những gì bạn học được với tất cả những người đàn ông bạn gặp trong đời, từ cha, anh trai, bạn bè đến đồng nghiệp, sếp…

VỀ SỰ RA ĐỜI CỦA QUYỂN SÁCH

Khi ngồi bên chiếc máy vi tính chờ đợi những dòng ý tưởng cuối cùng xuất hiện để kết lại quyển sách này, tôi nghĩ đến bạn tôi - Jamie - đang chuẩn bị sinh em bé. Chúng tôi từng nói đùa rằng, khi nào tôi hoàn thành quyển sách này thì cô ấy mới sinh con. Bởi hôm nay cô ấy sắp “vượt cạn” đến nơi nên tôi dành cả buổi sáng hì hục đánh máy, hy vọng tiếng chuông điện thoại không reo trước khi tôi kịp gõ xong những chữ cuối cùng.

Thật ra, viết một quyển sách cũng như quá trình thai nghén một đứa con – điều mà đến giây phút tập trung gửi gắm những điều cuối cùng này tôi mới nhận ra. Tôi nhớ có người đã nói: “Phụ nữ là nguồn mạch của sự sống”. Chúng ta duy trì sự sống trong con người mình, truyền dẫn nó sang những người chúng ta yêu thương và tạo nên điều kỳ diệu khi sinh hạ những đứa con.

Giống như con của Jamie, quyển sách này cũng được thai nghén từ tình yêu thương. Đây là tình yêu thương tôi dành cho những người đàn ông trong đời mình. Chính họ đã dạy tôi - đôi lúc qua niềm vui, có lúc lại thông qua nỗi buồn - về vẻ đẹp trong tâm hồn mỗi người đàn ông. Họ đã giúp tôi tìm ra lời đáp cho sự im lặng khó hiểu của họ. Đối với mỗi một mối quan hệ mới, họ cũng nhắc nhở tôi rằng tình cảm vẫn luôn quý giá cho dù kết quả cuối cùng có như thế nào chăng nữa.

Đây cũng là tình yêu tôi dành cho những người phụ nữ, cho mẹ tôi, bà tôi, bạn tôi và tất cả những ai từng biết đến tôi qua sóng truyền thanh hay tin tưởng đến dự các buổi hội thảo, những người tôi đã ôm vào lòng khi họ bật khóc trong lo âu. Tất cả mọi người đã cho tôi thấy rằng mình không hề đơn độc trong cuộc tìm kiếm một thế giới tốt đẹp.

Và trên hết thảy, tôi muốn dành tặng cho "tình yêu thương", điều mà mỗi chúng ta đều có thể cảm nhận theo từng độ sâu lắng khác nhau. Đó là thứ tình cảm trường tồn, chúng ta có thể mất đi ai đó nhưng không bao giờ mất đi tình yêu. Cũng giống như sự kỳ diệu của cuộc sống, tình yêu vẫn luôn tự làm mới nó. Tình yêu là nguồn gốc của nỗi đau và cả sự bình yên trong tôi. Vì vậy, tình yêu cũng chính là người thầy kiên nhẫn nhất, mạnh mẽ nhất.

Việc ra đời quyển sách này với tôi quả thật không dễ dàng chút nào. Nó buộc tôi phải đối diện với sự trống trải bên trong mình, những khiếm khuyết và cả những điều khiến tôi hoang mang. Nó cũng giúp tôi quay về với những giấc mơ, về với những yêu thương mà tôi đã lãng quên. Nhưng trên tất cả, nó giúp tôi hiểu rõ được sự can đảm trong tâm hồn mình - can đảm tiếp tục tin vào tình yêu ngay cả khi tình yêu làm trái tim tôi tan vỡ, can đảm để bắt đầu lại dẫu bao nhiêu lần chăng nữa.

Cũng như Jamie đang sẵn sàng sinh em bé, tôi cũng sẵn sàng cho xuất bản quyển sách của mình. Như một đứa bé thật sự, cuốn sách giờ đây sẽ có cuộc sống của riêng nó, tách khỏi tôi nhưng vẫn luôn gắn kết với tôi. Và giống như một phần trái tim của bao người mẹ gắn liền với đứa con của mình, một phần trái tim tôi đã gửi lại nơi cuốn sách này.

Tôi hy vọng cuốn sách sẽ góp một phần nhỏ giúp cuộc sống của bạn hài hòa và hạnh phúc hơn. Xin cầu chúc những giấc mơ tình yêu của bạn sẽ trở thành hiện thực!

- Barbara DeAngelis, Ph.D.